

# sale&pepe

SALEPEPE.IT

FEBBRAIO 2022 - € 3,90

## Frittelle ritrovate

Figlie di piccoli territori festeggiano il Carnevale:  
le abbiamo scovate e preparate per voi

## Noodles mania

La pasta lunga che viene dall'Oriente  
regala sapori insoliti e accattivanti

## Il baccalà è cambiato

Fuori dagli schemi della tradizione rivela  
una sorprendente anima contemporanea

## Tiramisù e panna cotta

Storia e segreti di due classici  
della nostra pasticceria al cucchiaino



QUANTO CALÉNO

*pag. 82*

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,  
comma 1, DCB Verona - Anno 35 - Mensile - PT(Cont)  
€ 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur  
€ 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 -  
Germania € 10,00 - USA \$ 15,00

**Stile Italia Edizioni**

IN EDICOLA IL 25 GENNAIO 2022





**IL PRIMO ZAFFERANO  
NON SI SCORDA MAI**



**3 CUOCHI UNISCE TRE GENERAZIONI  
NEL SEGNO DELLA QUALITÀ  
DAL 1935**

Qui accanto, da sinistra a destra: soba noodles con manzo e salsa yakisoba (pagina 43); il caffè Gilli fondato nel 1733 dal servizio dedicato alle botteghe storiche di Firenze (a partire da pagina 22); panna cotta (pagina 31).



# Sommario

## febbraio

### 7 Storie di cucina

#### Un pizzico di cannella

È in una ricetta della pasta e fagioli alla vicentina. Una delle mille versioni di questo piatto

### 10 Tema del mese

#### Il potere dei semi

Sesamo, lino, zucca, girasole, papavero e tanti altri ancora danno vita a piatti nutrienti e salutari

### 22 Luoghi eccellenti

#### Fra le botteghe storiche di Firenze

Accanto ai monumenti c'è un percorso alla scoperta di vetrine senza tempo, gourmand e non solo

### 30 Ricetta gourmet

#### Panna cotta

Storia, trucchi e segreti del dolce piemontese che piace a tutti

### 34 Tendenze

#### Noodles mania

Di riso, patate dolci, al tè verde... la pasta che viene dall'Oriente incanta i palati occidentali

### 44 Jeunes Restaurateurs

#### Vinod Sookar

Dalle Mauritius alla Valle d'Itria: cucina tradizionale con tocco esotico

### 50 Racconti di territorio

#### Marche, terra di formaggi

Opere uniche e golose, messe in forma, sono veri gioielli gastronomici

### 56 Passioni

#### Il baccalà è cambiato

Protagonista di ricette contemporanee, così non l'avete mai assaggiato prima

### 70 Tappe del gusto

#### I colori del mais

Bordeaux intenso, rosso scuro, giallo vivo interpretano piatti "diversi"

### 76 Dolce vita

#### Frittelle ritrovate

Meno note, ma altrettanto squisite. Vi presentiamo il Guanto caleno, i Cannariculi, le Orillettas...

### 86 Scelti da Sale&Pepe

#### I custodi del tiramisù

Dai fondatori di un'Accademia dedicata, due versioni imperdibili

### 92 Enoteca

#### Vini di Valtellina

Una viticoltura "eroica" interpreta il vitigno Nebbiolo in rossi di varia intensità

### 98 Living

#### Se l'ospite è veg

Bonton e menu attuali, per un pranzo dalle mille sfaccettature

### 108 Tecniche

#### Salse asiatiche

Regine della cucina fusion, danno sprint a pesce, pollo, carni rosse, verdure e marinature

## RUBRICHE

### 48 Pianeta extravergine

#### Seggiano Dop, l'olio dell'Amiata

Da provare e valorizzare

### 66 Utile e Dilettevole

#### Bollitore

Storie di oggetti in cucina

### 75 A proposito di vini

#### I magnifici 7

Varietà, abbinamenti, cultura

### 97 Se il cibo cambia la terra

#### Vini puliti

Buone azioni per vivere meglio

### 112 Made in Italy

#### Fagioli di Lamon

Conoscere e gustare le eccellenze





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

#### VINOD SOOKAR

NATO ALLE ISOLE MAURITIUS, MA TRAPIANTATO IN PUGLIA, LO CHEF JRE CONDIVIDE L'AMORE PER LA CUCINA CON LA MOGLIE ANTONELLA RICCI. NEL LORO RISTORANTE SULLE COLLINE DELLA VALLE D'ITRIA PROPONE UN'INEDITA CUCINA FUSION TRA LA TRADIZIONE INDIANA E QUELLA SALENTINA. A PAGINA 44.

#### TIZIANO TAFFARELLO E ANNA MARIA PELLEGRINO

LUI È IL FONDATORE DELL'ACCADEMIA DEL TIRAMISÙ, LEI È CUOCA E FOOD WRITER: AD ACCOMUNARLI È LA GRANDE PASSIONE PER QUESTO DOLCE DI FAMA MONDIALE, DI CUI, NEL SERVIZIO A PAGINA 86, CI SVELANO L'ORIGINE E I SEGRETI.

#### DANIELE MONGERA

GIORNALISTA E AUTORE DI DIVERSI SAGGI SUI GIARDINI È ANCHE UN APPASSIONATO BOTANICO. A PAGINA 10 CI ACCOMPAGNA ALLA SCOPERTA DEL MONDO DEI SEMI, PICCOLI SCRIGNI RICCHI DI GUSTO E PROPRIETÀ NUTRITIVE, CHE NE FANNO UNA GRANDE RISORSA PER PIATTI SPECIALI.

# indice delle ricette

FEBBRAIO 2022

## Antipasti, pizze, focacce e torte salate

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Bocconcini impanati di carciofi e piselli  | 105 |
| Gamberoni in tempura<br>con salsa tentsuyu | 110 |
| Pane di semi senza farina                  | 21  |
| Pie veg di radici in crosta di riso nero   | 106 |

## Primi e piatti unici

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Trippa al sugo                                                | 28  |
| Carabaccia                                                    | 28  |
| Fagottini di grano saraceno<br>con bitto e bresaola           | 96  |
| Gnocchi di mais nero gratinati                                | 74  |
| Laksa (zuppa al curry) di pollo<br>con udon noodles           | 37  |
| Matcha noodles con broccoli<br>e uovo fritto                  | 43  |
| Noodles di riso thai berry<br>con maiale croccante            | 43  |
| Orecchiette con dadini<br>di baccalà saltati e cime di rapa   | 61  |
| Pasta e fasui a la visentina                                  | 8   |
| Pici ai ceci neri con zucchine<br>e "parmigiano" di noci      | 105 |
| Polenta di mais rosso e bocconcini                            | 74  |
| Soba noodles con manzo<br>e salsa yakisoba                    | 43  |
| Tagliatelle con ragù al barolo<br>e fagioli di Lamon          | 113 |
| Tortelli con salsa di lamponi                                 | 55  |
| Tranci di baccalà confit su riso nero<br>con briciole tostate | 58  |
| Zuppa di lenticchie, grano<br>saraceno e mele                 | 94  |
| Zuppa di noodles e salmone                                    | 40  |

## Secondi

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Ali di pollo in crosta di semi<br>di sesamo                        | 17  |
| Arrosto di non tacchino                                            | 105 |
| Casciotta d'inverno con confettura<br>di morici e funghi           | 55  |
| Due cotture di agnello                                             | 46  |
| Fettine di baccalà con olive, verze<br>e peperoncino affumicato    | 65  |
| Filetti di baccalà panati<br>ai cinque sapori con patate all'aglio | 63  |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Filetto di maiale in crosta<br>con salsa agrodolce                           | 110 |
| Fondutina di fossa con uovo<br>in camicia e tartufo                          | 55  |
| Manzo alla valtellinese                                                      | 95  |
| Margottini alla bergamasca                                                   | 74  |
| Pollo teriyaki                                                               | 110 |
| Rotolo veg alle acciughe<br>e funghi con sedano                              | 106 |
| Tronchetti di baccalà al forno con<br>purea di sedano rapa e carote colorate | 65  |

## Contorni, verdure, salse e confetture

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dukkah di semi di cumino,<br>coriandolo e girasole                     | 17  |
| Carciofi farciti al baccalà                                            | 65  |
| Insalata con salsa di cime di rapa                                     | 49  |
| Pesto piccante al coriandolo,<br>semi di zucca, girasole e panna acida | 17  |
| Salsa agrodolce                                                        | 109 |
| Salsa Tentsuyu                                                         | 109 |
| Salsa Teriyaki                                                         | 109 |

## Dessert e bevande

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Biscottoni per la colazione ai semi | 21  |
| Cannariculi                         | 85  |
| Castagnole lesse                    | 85  |
| Cucherle                            | 81  |
| Frittelle di riso di S. Giuseppe    | 85  |
| Granola dolce-salata                | 21  |
| Guanto caleno                       | 85  |
| Karkadé, mela e cannella            | 67  |
| Orillettas                          | 81  |
| Panna cotta                         | 32  |
| Roselline di mela                   | 103 |
| Strucchi                            | 81  |
| Tè alla menta e arancia             | 67  |
| Tiramisù "ritrovato"                | 90  |
| Tiramisù tradizionale               | 89  |
| Torta veg di pancake al cioccolato  | 106 |
| Zuccotto                            | 28  |

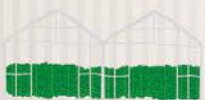


# DALLE NOSTRE SERRE ALLA TUA TAVOLA

*Coltiviamo a Pra',  
sulle terrazze della nostra  
Azienda Agricola "Serre sul Mare",  
il Basilico Genovese  
e lo usiamo per preparare  
il nostro autentico pesto genovese  
premiato a livello internazionale.*



*dal 1827 a Pra'*



coltiviamo  
il basilico a Pra'



prepariamo il nostro  
pesto come da tradizione



usiamo solo ingredienti  
di alta qualità



un prodotto fresco  
e senza conservanti





# VITTORIA

In ogni oliva, un po' della nostra storia dal 1938

CIRO VELLECA S.r.l. : Via Pomigliano, 33 - 80048 - Sant'Anastasia ( NA )

Tel. : 081 530 3666 - [www.vittoriaolive.it](http://www.vittoriaolive.it)

Seguici su Facebook & Instagram : Vittoriaolive1938





A noi, italiani, piace parlare di cibo. È un'abitudine ben radicata che si propaga a tavola, al bar, con i vicini di casa, tra parenti o conoscenti, al super come al ristorante. Se non tramandiamo ricette, descriviamo quello che abbiamo mangiato, un ingrediente particolare, un vino, un formaggio. E poi nascono dispute, campanilismi, anche tra paesi confinanti, solo per qualche piccolissima variante, perché "si fa così" o perché "il mio piatto è più buono del tuo".

A volte si scherza, a volte le discussioni sono accese soprattutto di fronte a un piatto nazionale popolare che unisce e divide l'Italia allo stesso tempo. Prendiamo la pasta e fagioli: si cucina un po' ovunque: dal Veneto (qui le varie province hanno le loro versioni) alla Toscana, dal Piemonte alla Liguria, Lombardia, Lazio, Abruzzo, Campania, Puglia e Calabria. Cambiano i fagioli, ogni zona usa le varietà locali: sono meglio i borlotti o i cannellini? Per i napoletani questi ultimi, perché uniti alla pasta creano un sugo più denso o meglio "azzeccato", come dicono da quelle parti, ma per i veneti guai a toccare i fagioli di Lamon (che sono borlotti) o gli zolfini per i toscani, il bianco di Spagna per i liguri. Varia anche la pasta: bigoli, tagliatelle, tagliolini, spaghetti spezzati, pisarei, cavatielli, mista o addirittura rasa, ossia un impasto che si grattugia direttamente sopra come riportato in una versione romagnola. E poi l'aggiunta di sapore che oltre al battuto

può prevedere lardo, cotiche oppure osso di prosciutto. Infine il pomodoro: sì o no? A tutti questi elementi, già sufficienti a sfoderare mille discussioni, ne manca ancora uno: l'olio, ingrediente che scatenò una lite furibonda, ma sarebbe meglio dire "scivolosa" tra due giornalisti: Indro Montanelli e Massimo Alberini, quest'ultimo tra i fondatori dell'Accademia Italiana della cucina, toscano il primo, veneto il secondo. In un giorno del 1985 Montanelli aveva invitato il collega

Cesare Marchi a mangiare dall'amico Giorgio Gioco, anima del ristorante "12 Apostoli" di Verona. A tavola arrivò una fumante pasta e fagioli sulla quale il giornalista toscano versò un filo d'extravergine e Marchi una grattugiata di grana. Montanelli allibito sgridò il collega tacciandolo d'ignoranza. Nella discussione, successivamente informato, intervenne Alberini che inviò una lettera di fuoco al direttore de *Il Giornale*: "Caro Montanelli lei si vanta di essere insorto, onde evitare un delitto gastronomico... Si trattò di un tipico esempio di prepotenza toscana! Per voi l'olio a crudo nel piatto, per noi lardo, grasso di maiale talvolta ritagli di prosciutto... Una componente la nostra che rende

assurda e controindicata l'invadenza dell'olio crudo, toscano o no!". La risposta non si fece aspettare: "Caro Alberini, ogni tanto di notte, mi sveglio di soprassalto perché sogno di essere diventato dittatore. Ma dittatore non sarò mai... se lo fossi, lei a quest'ora penzolerebbe da qualche lampione della sua Venezia... Io di Venezia ho il culto, ma quando sento qualcuno dire che la pasta e fagioli si mangia col formaggio... e che il nostro olio è roba da vergognarsi, la mano mi corre alla fondina della pistola, dove la pistola non c'è!". Parlare di cibo eccita gli animi, smuove intense passioni, porta alla ribalta la magnifica diversità di un popolo figlio di molti popoli che parla dialetti diversi, abita paesaggi variegati e porta in tavola la storia e la cultura di tante cucine. Come la pasta e fagioli alla vicentina che vi raccontiamo, dove è prevista un po' di cannella. Per accendere nuove discussioni.

## Un pizzico di cannella

È NELLA PASTA E FAGIOLI CHE VI PROPONIAMO. UNA DELLE INFINITE VERSIONI DI UN PIATTO CHE DIVIDE (ANZI FRAMMENTA) L'ITALIA. E STIMOLA FITTE DISPUTE. COME QUELLA TRA MONTANELLI E ALBERINI

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Aura Basso



## PASTA E FASUI A LA VISENTINA

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 2 ORE E 15 MINUTI

**330 g di tagliatelle fresche**  
– **400 g di patate** – **150 g di fagioli secchi di Lamon** – **100 g di lardo** – **100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato**  
– **2 cipolle (250 g in tutto)** – **4 pomodori perini** – **2 coste di sedano verde**  
– **2 spicchi d'aglio** – **6 foglie di salvia**  
– **1 mazzetto di prezzemolo**  
– **1/2 cucchiaino di cannella** –  
**olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

**1** La sera prima mettete i fagioli a bagno in acqua. Scolateli e sciacquateli. Sbucciate le patate e lavatele. Tritate molto finemente il lardo, le coste di sedano lavate,

le cipolle e l'aglio sbucciati, la salvia e il prezzemolo lavati.

**2** Riempite una pentola con 2,5 litri di acqua e unite i fagioli, le patate intere, gli ingredienti tritati, i pomodori passati al passaverdure e la cannella. Cuocete a fuoco dolcissimo per 2 ore semicoperto mescolando di tanto in tanto.

**3** Prelevate le patate e passatele allo schiacciapatate facendole cadere direttamente nella minestra. Fate lo stesso con 1 terzo dei fagioli. Alla ripresa del bollore, salate e unite le tagliatelle: cuocetele al dente mescolando spesso perché tendono a depositarsi sul fondo. Distribuite la minestra nei piatti, conditela con il parmigiano, una macinata di pepe e un filo d'olio. Lasciatela riposare per almeno 5 minuti prima di servirla.



### La tagliatelle fatte in casa

Disponete 200 g di farina a fontana, sgusciate al centro 2 uova grandi, unite una presa di sale e lavorate il tutto per ottenere una pasta liscia. Stendetela in una sfoglia sottile e lasciatela asciugare su un canovaccio. Tagliatela in strisce di 10 cm di larghezza e quindi a listarelle larghe circa 1 cm.



# bisetti®

Italy



## Tagliere professionale in polietilene HD, bifacciale a libero posizionamento

Grazie ai piedini antiscivolo, questo tagliere può essere posizionato liberamente su qualsiasi punto del piano di lavoro, garantendo così anche una adeguata postura degli operatori.

I piedini antiscivolo fanno sì che con un semplice gesto di capovolgimento il tagliere sia immediatamente pronto per l'uso su entrambi i lati (senza la necessità di dover prima smontare e riposizionare i fermi come per i taglieri di vecchia generazione).

Il polietilene in HD certificato per uso alimentare, è rimodellabile e ricondizionabile per una lunga durata grazie agli appositi pialletti. Piedini removibili, fissati con viti inox.

I piedini sono disponibili in tutti i colori H.A.C.C.P., garantendo un corretto utilizzo del tagliere.



Lavabile in lavastoviglie



Fermi antiscivolo



Codifica dei colori



Reversibile



Idoneo a contatto alimentare



Modellabile lunga durata



Temperatura consentita



Temperatura max per 15 minuti



Made in Italy  
[www.bisetti.com](http://www.bisetti.com)





In questa foto: piattini  
foglia di Aldo Lanari  
Floricoltura, ciotolina  
in legno monouso  
di Cup & Co. Indirizzi  
a pagina 114



# *il potere dei* SEMI

ALL'ORIGINE DELLA VITA  
VEGETALE, NE  
CONTENGONO GIÀ  
TUTTA LA COMPLESSITÀ  
E LA FORZA.

PER QUESTO CHI SA  
SFRUTTARLI IN CUCINA  
NE RICAVA UN NUOVO  
PIACERE E DONI INSOLITI

a cura di Daniela Falsitta, testi di Daniele  
Mongera e Giuliana Lomazzi, ricette di  
Alessandra Avallone, foto di Francesca  
Moscheni, styling di Francesca Salvemini





P

er fare l'albero ci vuole il seme, e altrettanto per fare la piantina di papavero o il ciuffo d'insalata. Una verità semplice che già si ritrova nelle parole di Gianni Rodari per la canzone di Sergio

Endrigo, e che riassume origine e destino di questa sintesi della natura. Una teoria del tutto, insomma, dove una quantità minima di olii, proteine e amidi concentrati in un embrione, protetti da un guscio e maturati in un inverno qualsiasi, conserva e trasporta il patrimonio genetico di una pianta. I semi sono dunque degli *walk-in*, viaggiatori nello spazio e nel tempo. Utilizzano per muoversi i nostri pullover o i calzini agganciandoli con delle sorte di uncini, sono dotati di ali per sfruttare la forza del vento o il soffio dei bambini, approfittano della pelle, degli zoccoli o dello stomaco degli animali (si stima che la grande diffusione e varietà di mele dell'Asia Centrale dipenda dall'appetito e dagli spostamenti degli orsi).

Non bastassero questi fattori, la volontà di riprodursi delle piante prevede ulteriori strategie, come quella di "sparare" meccanicamente i semi il più lontano possibile dalla pianta madre (lo fanno il cocomero asinino, lo stramonio, l'Hamamelis, l'Impatiens), o di farli aprire dal fuoco quando il loro rivestimento, chiamato tegumento, resiste a ogni altra condizione.

Situazioni estreme a parte, il via libera a germinare dipende dall'ambiente che i semi incontrano nel loro viaggio, che deve rispondere a precisi criteri di umidità, temperatura e struttura del suolo, senza eccezioni nemmeno per l'erba che cresce sui marciapiedi. Di solito prima hanno riposato per un certo periodo, chiamato dormienza: i semi cosiddetti "ortodossi" possono restare fermi per mesi o per decenni; gli altri, che i botanici chiamano "recalcitranti" – tanto le querce, gli aceri e i castagni quanto il cacao e l'avocado, per fare degli esempi – hanno una maggiore percentuale di umidità e devono nascere nel giro di pochi giorni o settimane, altrimenti muoiono. La suscettibilità estrema alla quantità d'acqua in loro presente è talvolta la ragione dell'impossibilità d'essere conservati senza danno, elemento che manda in crisi le banche del seme, come la Millennium

Seed Bank presso i Kew Gardens di Londra – che di semi ne conserva oltre due miliardi – e che sembra suggerire come la garanzia per la sopravvivenza delle piante sia prima di tutto quella di seminarle.

Il passaggio dal seme alla semente indica la necessità degli uomini di domesticare le piante, i cereali prima di tutto, per poterli riprodurre su grande scala. Raccolta, essiccazione e conservazione, spesso effettuate lottando contro i capricci del tempo atmosferico hanno richiesto la messa a punto di tecniche sempre più efficaci, ma per chi dispone di un piccolo campo di lino o di cumino è più importante riconoscere il momento della maturazione del seme che non disporre di una mietitrice meccanica. I grappoli di fiori del cumino, per esempio, vanno raccolti appena i petali sono caduti e prima che i semi cadano a terra, il che significa poi saperli far asciugare qualche settimana nei sacchetti di carta finché i baccelli non si apriranno. Con il lino un soggiorno nella carta non basta: i semi, che al momento del prelievo potrebbero non essere tutti maturi, vanno lasciati sulla pianta strappando direttamente quest'ultima dal terreno, messi a seccare in un locale ventilato e passati infine con uno strumento che ne frantumi il baccello, che diversamente resterà integro.

Queste e altre operazioni di trattamento dei semi, necessarie a garantirne la vitalità e l'efficacia dell'uso, rivelano quanto sia precisa e specifica la loro missione, e quanto anarchica possa apparire ai nostri occhi. Molti fiori selvatici, come le scabiose, i leucantemi e la salvia dei prati, detestano i terricci industriali ricchi di humus: il loro programma non è di vivere nelle aiuole o nei balconi ma sulle superfici povere, dove brillare dei propri colori e rimanere a debita distanza da piante più bulimiche e aggressive; pochi millimetri quadrati contengono in potenza una sequoia alta decine di metri; un fagiolo o una leguminosa in genere possono vivere moltissimi anni senza perdere la possibilità di germinare. Anche se destinati a un consumo alimentare diretto, i semi contengono in sé un luogo remoto e una durata, oltre all'idea per eccellenza dell'imprevedibilità: valori che a pensarci bene sono i veri nutrienti che mettiamo nel nostro piatto.

*Daniele Mongera  
giardiniera, giornalista e autore*





# LA RISCOSSA DEI PICCOLI

Lino, papavero, sesamo, zucca, cumino e girasole, oppure i meno conosciuti chia, perilla e sacha inchi nonché, canapa, pinoli e perfino anguria e melone sono piccoli semi oleosi utilizzabili in cucina. Certo, nel mondo della gastronomia non hanno la stessa fama di mandorle, nocciole e noci, ma questi “piccoletti” sono comunque gustosi, nutrienti e salutari.

## **Ricchi di grassi buoni**

Come già suggerisce il nome, i semi oleosi contengono molti grassi, circa il 40-50% del loro peso. Non si tratta però di quelli saturi, propri degli alimenti di origine animale, ma degli insaturi, universalmente riconosciuti come alleati della salute. Tipologie e benefici sono molteplici: il sesamo contiene grassi monoinsaturi (gli stessi dell'olio extravergine) e per questo è un ottimo aiuto per la salute di cuore e arterie; il lino, ricco di acidi grassi Omega 3, è protettivo per le funzioni cardiache e cerebrali, combatte lo stress e la depressione e aiuta a prevenire il diabete di tipo 2. Gli stessi nutrienti sono presenti, benché in misura minore, nei semi di zucca. I semi di girasole e, un po' meno, il papavero, forniscono gli Omega 6, altri grassi utili a ridurre il rischio cardiovascolare. In quanto oleosi tutti i

semi inoltre favoriscono un rapido senso di sazietà e nutrono la pelle facendola apparire più giovane.

## **Fibre, vitamine e tanto altro**

I semi oleosi contengono anche molte fibre, importanti per regolare glicemia e benessere intestinale; perché svolgano questa seconda funzione vanno associate a una buona idratazione perché solo così formano il gel che facilita il transito intestinale. Inoltre non fanno mancare antiossidanti, vitamine, sali minerali e perfino proteine (il girasole, per esempio, ne contiene il 25%! ). Considerandoli più da vicino, scopriamo che i semi di zucca forniscono lo zinco, importante per le difese immunitarie e il lino lignani, cioè polifenoli che combattono l'invecchiamento; il girasole è ben provvisto di vitamina E, altro valido antiossidante. Il sesamo è ricco di calcio e ferro, mentre il papavero contiene vitamine B1, per l'attenzione e l'apprendimento, e B3, per il benessere della pelle. Si tratta dunque di ottimi alimenti, ma che esigono anche moderazione: per un etto di semi si va dalle 446 calorie della zucca alle 537 del sesamo. Non male per dei piccoletti!

*Giuliana Lomazzi  
giornalista esperta di alimentazione naturale*



Nella pagina a sinistra:  
ciotoline in legno  
monouso di Cup & Co.  
In questa pagina:  
piattino e ciotola di  
Francesca Reitano.  
Indirizzi a pagina 114





DUKKAH DI SEMI DI CUMINO,  
CORIANDOLO E GIRASOLE

*pag. 17*



In questa pagina: piatto  
di Cup & Co.; ciotolina  
bianca Flying Tiger  
Copenhagen.  
Indirizzi a pagina 114





PESTO PICCANTE  
AL CORIANDOLO, SEMI DI ZUCCA,  
GIRASOLE E PANNA ACIDA

*pag. 17*





## ALI DI POLLO IN CROSTA DI SESAMO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 45 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 35 MINUTI  
860 CAL/PORZIONE

**16 ali di pollo – 35 g di amido di mais –  
0,6 dl di salsa di soia a basso contenuto di sale  
– 30 g di farina – 30 g di zucchero di canna – 2 uova  
– 2 cucchiaini di sesamo tostato + 2 cucchiaini di  
sesamo bianco e nero – 2 prese di aglio in polvere  
– olio extravergine d'oliva – sale  
per servire ketchup piccante – 2 lime**

**1** Dividete le ali di pollo, separando fra loro le porzioni carnose ed eliminando la punta poi mettetele in un sacchetto di plastica per uso alimentare. Mescolate in una ciotola la farina e l'amido di mais, 6 cl di olio, la salsa di soia, lo zucchero, le uova, i semi di sesamo tostati, l'aglio e un cucchiaino e mezzo di sale.

**2** Versate la preparazione sopra le ali, chiudete il sacchetto e agitatelo per rivestire tutti i pezzi di pollo. Lasciateli marinare per alcune ore o tutta la notte.

**3** Scolate le ali dalla marinata in eccesso, allineatele sopra una teglia rivestita di carta da forno e aggiungete un filo di olio. Cuocete a 180° per 35 minuti circa. A metà cottura girate le ali e cospargetele con i semi di sesamo bianchi e neri. Servitele con una ciotola di ketchup piccante e i lime tagliati a spicchi.

## DUKKAH DI SEMI DI CUMINO, CORIANDOLO E GIRASOLE

FACILE  
PER 1 BARATTOLO DA 200 ML  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 25 MINUTI  
390 CAL/200 ML

**2 cucchiaini di semi di coriandolo – 1 cucchiaino di  
semi di cumino – 2 cucchiaini di semi di sesamo  
bianchi e neri – 30 g di semi di girasole  
– 1 cucchiaino di timo o origano secco – 1 arancia  
non trattata – 1/2 cucchiaino di paprika – sale  
per accompagnare fette di pane integrale  
– mezza verza – olio extravergine di oliva – sale**

**1** Mettete sul fuoco una padella antiaderente e tostate i semi di cumino, coriandolo, sesamo e girasole girando costantemente la padella finché diventeranno fragranti. Unite 1/4 di cucchiaino di sale, la paprika, la scorza di

arancia grattugiata finemente e il timo o l'origano secco. Lasciate raffreddare il mix di semi e pestatelo in un mortaio.

**2** Nel frattempo tagliate la verza a fette, allineatele in una teglia rivestita con carta da forno, conditele con sale e poco olio e cuocetele in forno per 20 minuti a 180° o finché saranno tenere e abbrustolite. Cospargete generosamente la verza di dukkah, servitela sulle fette di pane e completate con un filo di olio.

**3** La dukkah si serve tradizionalmente in una ciotola con una seconda ciotola di olio extravergine a lato. Si intingono pezzi di pane piatto o di verdure crude prima nell'olio e poi nella dukkah prima di mangiarli. Si conserva fragrante in barattolo per 15-20 giorni.

## PESTO PICCANTE AL CORIANDOLO, SEMI DI ZUCCA, GIRASOLE E PANNA ACIDA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 35 MINUTI  
COTTURA 20 MINUTI  
280 CAL/PORZIONE

**300 g di zucca okkaido pulita – 50 g di semi di  
girasole – 50 g di semi di zucca – 1 mazzo di  
coriandolo – 1 mazzo di prezzemolo –  
1 spicchio di aglio – 4 fettine di zenzero fresco –  
30 g di pecorino romano grattugiato  
– panna acida – olio extravergine di oliva – sale**

**1** Tagliate la zucca a dadini, conditeli con un pizzico di sale e un filo di olio, mescolate e allargateli sopra una teglia. Cuocete in forno a 180° per 15 minuti.

**2** Sbucciate l'aglio e lo zenzero, grattugiateli insieme, poi soffriggeteli in padella con 2 cucchiaini di olio, aggiungete i semi di girasole e di zucca e tostateli nel condimento. Mondate il prezzemolo e il coriandolo, quindi lavate e asciugate le foglie.

**3** Riunite le foglie nel mixer con 2/3 dei semi, il pecorino e tritate finemente. Aggiungete 2-3 cucchiaini di panna acida e 2-3 cucchiaini di olio. Usate il pesto per condire 320 g di rigatoni, aggiungete la zucca arrostita e i semi rimasti interi. Servite subito.

## Uova, latte e formaggio davvero speciali

INDUBBIAMENTE ALCUNI DI QUESTI SEMI HANNO UN'INCREDIBILE VERSATILITÀ GASTRONOMICA E SONO PIÙ TRASFORMABILI DI MOLTI ALTRI ALIMENTI. SE NE SONO ACCORTI SOPRATTUTTO I VEGANI, PER I QUALI LA CARICA PROTEICA DI CUI SONO DOTATI RISULTA PARTICOLARMENTE UTILE SOTTO IL PROFILO NUTRIZIONALE, MA CONSENTE ANCHE DI OTTENERE REAZIONI FISICHE SFRUTTABILI IN CUCINA.

**IDEALE ER GLI IMPASTI** LA FARINA DI LINO, PER ESEMPIO, PUÒ SOSTITUIRE LE UOVA IN PASTICCERIA: BASTA MESCOLARE UN CUCCHIAIO DI SEMI FINEMENTE TRITATI CON TRE CUCCHIAI D'ACQUA ED ECCOLI TRASFORMARSI IN UN GEL "LEGANTE" PERFETTO PER TORTE SALATE, BISCOTTI E ALTRI DOLCI.

**NIENTE PIÙ LATTICINI** CON UN PROCEDIMENTO SIMILE A QUELLO CON CUI SI OTTIENE IL CLASSICO LATTE DI MANDORLE, SI POSSONO POI PREPARARE OTTIME BIBITE DI LINO O CHIA. BASTA AMMOLLARE I SEMI, EVENTUALMENTE TOSTATI PER ESALTARE IL SAPORE, E POI FRULLARLI CON L'ACQUA. INOLTRE, SE IL SEME HA PROTEINE SUFFICIENTI (NE SONO RICCHI SPECIALMENTE ZUCCA, SESAMO E GIRASOLE), UNENDOVI ACETO O LIMONE, SI PUÒ REALIZZARE UNA SORTA DI CAGLIATA DA CUI RICAVARE UN FINTO "FORMAGGIO": BASTERÀ AGGIUNGERE UN PIZZICO DI AMIDO E ADDENSARE IL MIX A FUOCO DOLCE. ERBE E SPEZIE FARANNO IL RESTO.





Nella pagina a sinistra:  
piatti e stampi da  
plumcake di Cup & Co.  
In questa pagina:  
piatto Cup & Co.;  
ciotole Etsy. Indirizzi a  
pagina 114





PANE DI SEMI  
SENZA FARINA

*pag. 21*





In questa pagina: tazza  
di Coperta Studio  
Milano; tessuto di lino di  
Telerie Sasso Mario.  
Indirizzi a pagina 114





## BISCOTTONI PER LA COLAZIONE

FACILE  
PER 16 BISCOTTI CIRCA  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 20 MINUTI  
360 CAL/PEZZO

**115 g di burro – 200 g di zucchero di canna – 2 uova – 1 baccello di vaniglia – 240 g di fiocchi di avena – 375 g di farina semi integrale – 75 g di semi di lino macinati – 35 g di semi di lino – 70 g di semi di sesamo – 70 g di semi di papavero – 1 cucchiaino di lievito per dolci – 1 cucchiaino e mezzo di cannella in polvere – 160 g di uvetta – 100 g di miele – 100 g di olio extravergine di oliva delicato**

**1** Lavorate il burro con lo zucchero nella planetaria finché diventa soffice e spumoso, poi incorporate le uova, una alla volta, e aggiungete i semi raschiati dal baccello di vaniglia, la cannella, il miele e l'olio.

**2** Unite anche i fiocchi di avena, la farina mescolata con il lievito, i semi di lino macinati e quelli interi, i semi di sesamo e quelli di papavero. Aggiungete l'uvetta e impastate brevemente con la planetaria.

**3** Foderate con la carta da forno una teglia ampia, metteteci 50-60 g di impasto (potete utilizzare un misurino americano da 1/4 di tazza per comodità) per ogni biscotto, ben distanziati fra loro. Cuocete nel forno caldo a 180° per 20 minuti, poi sfornate, lasciate raffreddare i biscotti e serviteli.

## GRANOLA DOLCE-SALATA

FACILE  
PER 1 BARATTOLO  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 25 MINUTI  
240 CAL/100 G

**1 tazza di fiocchi di avena – 1/2 tazza di pistacchi – 1/2 tazza di semi di girasole – 1/2 tazza di semi di zucca – 1/4 di tazza di semi di sesamo bianchi e neri – 1 cucchiaino di semi di finocchio – 1/2 cucchiaino di peperoncino – 1 albume – 1 cucchiaino di sciroppo di agave, di aceto o di miele – 1/4 di tazza di olio extravergine di oliva – sale**

**1** Sbattete leggermente l'albume in una ciotola, aggiungete lo sciroppo di agave, di aceto o il miele, un cucchiaino di sale e i semi di finocchio. Mescolate. Aggiungete i fiocchi di avena, i semi di girasole, di zucca, di sesamo, i pistacchi tagliati a metà, il peperoncino e l'olio.

**2** Mescolate con 2 forchette fino a ottenere un mix omogeneo, quindi allargate la preparazione su una teglia rivestita di carta

da forno. Scaldate il forno a 180° e cuocete la granola per 25-30 minuti. Si conserva fragrante per una settimana nei barattoli a chiusura ermetica. Servitela a piacere su pietanze dolci o salate. È perfetta per guarnire una ciotola di gelato allo yogurt.

## PANE DI SEMI SENZA FARINA

FACILE  
PER 1 FILONE  
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI  
2900 CAL/FILONE

**140 g di semi di girasole – 90 g di semi di lino – 2 cucchiaini di semi di chia – 4 cucchiaini di semi di lino macinati – 70 g di nocciole tostate – 150 g di fiocchi di avena piccoli – 1 cucchiaino di sciroppo di aceto – burro – sale**

**1** Riunite in una ciotola i diversi tipi di semi, le nocciole e i fiocchi di avena, aggiungete 3 cucchiaini di burro fuso, lo sciroppo di aceto, un pizzico di sale e 360 ml di acqua. Mescolate finché la preparazione comincia a indurirsi.

**2** Trasferite l'impasto in uno stampo da plum cake da 1,2-1,5 litri rivestito di carta da forno e imburato. Paregiate la superficie con un cucchiaino umido, coprite con la pellicola e lasciate riposare da 6 a 12 ore.

**3** Cuocete il pane nel forno caldo a 180° per 30 minuti. Sformatelo, appoggiatelo al contrario sopra una teglia o la placca rivestita con carta da forno e continuate la cottura per altri 40 minuti. Lasciatelo raffreddare molto bene prima di affettarlo e servirlo con burro e marmellata o con formaggio fresco.

## Dal sesamo due grandi risorse

ENTRAMBE RICAVATE DAI SEMI DI SESAMO MA IN LUOGHI DIVERSI DEL MONDO, ECCO DUE PREPARAZIONI DALLE MOLTE POSSIBILITÀ CHE VALE LA PENA CONOSCERE.

**LA TAHINA (O TAHIN)** È UNA SALSA MEDIORIENTALE CHE SI OTTIENE CON I SEMI TOSTATI E TRITATI MISCELATI CON L'OLIO DI SESAMO, MA È FACILE DA REPERIRE GIÀ PRONTA NEI NOSTRI SUPERMERCATI. INDISPENSABILE PER L'HUMMUS DI CECI E I FALAFEL, NELLA CUCINA SALUTISTICA E VEGANA VIENE ANCHE UTILIZZATA PER LA SUA BURROSITÀ E QUINDI SPALMATA SU PANE E TARTINE, AGGIUNTA AL RISOTTO PER MANTECARLO A FINE COTTURA E PERSINO IMPASTATA CON LA FARINA PER OTTENERE UNA SORTA DI PASTA FROLLA TUTTA VEGETALE.

**IL GOMASIO** VIENE DAL GIAPPONE E ANCH'ESSO GODE DI OTTIMA FAMA TRA I SALUTISTI, IN SPECIAL MODO PER IL SUO UTILIZZO NELLE DIETE DEPURATIVE IN CUI VIENE ASSOCIATO AL SOLO RISO INTEGRALE. I SUOI INGREDIENTI SONO ANCORA UNA VOLTA I SEMI DI SESAMO TOSTATI E PESTATI, IL SALE MARINO INTEGRALE E TALVOLTA LE ALGHE. SI USA A CRUDO COME ESALTATORE DI SAPIDITÀ MA È UN ALIMENTO PIÙ COMPLETO DEL SALE SEMPLICE E PIÙ BENEFICO. AI PRINCIPI NUTRITIVI DEI SEMI (SALI MINERALI, VITAMINE, ACIDI GRASSI OMEGA 3) UNISCE INFATTI QUELLI DEL SALE INTEGRALE, CHE È RICCO DI IODIO, UN NUTRIENTE CAPACE DI STIMOLARE IL METABOLISMO.



# FRA LE BOTTEGHE STORICHE DI Firenze

BISTECCHES, LIQUORI, GELATI, CONFETTI, ELEGANTI  
OGGETTI PER LA TÀVOLÀ, OGGI CÒME IERI  
NEL CENTRO DELLA SPLENDIDA CITTÀ TOSCANA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Laura Sommariva, foto di Emanuela De Santis.  
Foto dei piatti di Laura Spinelli, in cucina Elena Tettamanzi





Qui a lato, Silvia Cappellini, titolare di Taf Ricami, negozio specializzato in tovaglie, biancheria e abiti per bambini. Sotto, Elisa Randi, bartender dell'antica cioccolateria Rivoire.



Nella pagina a sinistra, l'Officina di Santa Maria Novella. Qui a lato, il Duomo di Santa Maria del Fiore. Sotto, Alessio Bravi (a destra), il cuoco dell'osteria La Mescita, aperta solo a pranzo; nel weekend prepara un peposo squisito.

**N**el centro di Firenze, accanto a monumenti famosi in tutto il mondo, la vita quotidiana continua a dipanarsi tra le numerose e vivaci botteghe storiche della città. Si tratta di un patrimonio unico e prezioso che il Comune di recente ha voluto censire arrivando a contare ben 365 attività che ha poi raccolto in una bella guida gratuita. Ce la siamo procurata anche noi, all'Infopoint di fronte alla stazione, per farci guidare dalle sue pagine e visitare gli indirizzi più interessanti tra quelli di specialità gastronomiche e artigianato per la tavola, senza tralasciare i più antichi caffè. Il primo indirizzo che abbiamo scelto si trova soltanto a pochi passi dalla stazione ed è probabilmente il più antico di tutti. Annessa al complesso monastico di cui porta il nome, l'Officina di Santa Maria Novella ha 800 anni di storia ed è preziosa come un museo. Dal 1869 non sono più i frati domenicani a occuparsi delle preparazioni, ma produce ancora centinaia di specialità erboristiche dagli svariati usi. *segue >*







A sinistra, la gelateria Vivoli che prepara anche lo zuccotto all'alkermes. Sotto, il chiosco di Pollini, in via dei Macci 126, una tripperia che serve ancora il lampredotto nella tipica rosetta.



A lato, il caffè Gilli: fondato nel 1733 è il più antico della città. Da provare la torta con cioccolato e nocciole, specialità della casa. Nella pagina a destra, una veduta di Ponte Vecchio.



Sopra, la Macelleria Anzuini e Massi, consigliatissima per acquistare la classica bistecca alla fiorentina. Su richiesta, viene venduta in confezione sottovuoto.



TRIPPA AL SUGO  
pag. 28



Tra queste un pregiato liquore Alkermes, indispensabile per la zuppa inglese, la cui ricetta risale al 1743. Con la sua preziosa bottiglia nella borsa e la guida fra le mani, ci dirigiamo verso il negozio di ceramiche per la tavola Ginori, che realizza ancora i suoi calchi a mano. Aperto dal 1802, nel palazzo dei marchesi Ginori, vi si possono trovare tutti i servizi classici: dall'Antico Doccia, del 1740, alla Corona Monogram, personalizzabile con le proprie iniziali. Intanto è l'ora per uno spuntino da Procacci. Fondato nel 1885 come rivendita di nocciole e tartufi umbri, il negozio è poi diventato una gastronomia apprezzata per i suoi deliziosi paninetti al tartufo e altre raffinate specialità tartufate, come l'olio, il miele o le acciughe. Superiamo Palazzo Strozzi, sede di grandi mostre (dal 19 marzo sarà la volta di Donatello) per un caffè da Gilli, con una fetta di torta cioccolato e nocciole della casa. Il bar più antico della città è anche la casa del barman Luca Picchi, ma per il suo Negroni è meglio tornare più tardi. A pochi passi ci attendono le vetrine della confetteria Migone, con i vasi di vetro ricolmi di confetti e pastiglie al rosolio. Silvia e Serena Poli, zia e nipote, mandano avanti quest'attività affidata a sole donne da quattro generazioni, in un'atmosfera delicata come le loro roselline ricoperte di zucchero. Vendute in scatoline a forma di cupola del Brunelleschi, ci consigliano di scioglierle in una coppa di champagne. Intanto eccoci quasi arrivati a Santa Maria del Fiore e al Museo del Duomo (da non perdere la visita guidata), dove si segnala un'altra istituzione cittadina: "Se non c'è dal Pegna,

è inutile che tu giri", dicono i fiorentini affezionati a questa drogheria, nata nel 1860 come laboratorio chimico. Oggi Pegna vende ancora di tutto, dalle spezie ai fogli di ostia per cucinare il tradizionale panforte (chiedete la ricetta). Fra gli scaffali c'è perfino la liscivia, un detersivo antico perfetto per smacchiare le tovaglie più delicate. Da Taf, a pochi metri da Ponte Vecchio, se ne può chiedere conferma a Silvia Cappellini, terza generazione di una famiglia che disegna e realizza biancheria di lino ricamata a mano. "Queste tovaglie più si usano e più diventano belle", assicura, "ma bisogna lavarle in una federa, stirarle al rovescio, ancora umide, e conservarle avvolte nella carta velina". Tra i clienti di Taf Ricami ci sono stati anche Madonna e David Bowie. In piazza della Signoria vale la pena entrare da Rivoire, "manifattura di cioccolato", il cui fondatore si trasferì da Torino a Firenze al seguito dei Savoia quando il capoluogo toscano divenne Capitale d'Italia e vi aprì bottega. Anche qui c'è un famoso Negroni firmato dalla barman Elisa Randi. Per acquistare la bistecca fiorentina, la guida consiglia la macelleria e salumeria Anzuini e Massi. Qui, da un bancone in marmo del 1929, alto e imponente come un altare, ci elencano i tre dogmi della vera fiorentina che dev'essere: "ricavata fra la settima costola e la coscia, avere il filetto e minimo 3 dita di spessore". Con un prezioso bottino da 1,5 kg messo sottovuoto, eccoci in piazza di Santa Croce dove, il 17 febbraio di ogni anno, viene rievocata la partita di calcio giocata sotto l'assedio di Firenze del 1530.

*segue >*





CARABACCIA  
*pag. 28*



Palazzo Vecchio, in piazza della Signoria. Nel Trecento ospitava le sedute del consiglio cittadino, la Signoria appunto. Ora è sede del Comune e di un museo con opere di Michelangelo, Donatello e Verrocchio.

Nella città che vanta il Buontalenti, gelato nato nel Rinascimento a base di crema e panna, non può mancare una tappa alla gelateria Vivoli, aperta nel 1929. Serve anche lo zuccotto all'alkermes e la coppa gran crema caffè (gelato con caffè al centro); per volere del signor Piero i gelati si possono ordinare solo in coppette. Bastano una decina di minuti per raggiungere piazza D'Azeglio 25, dove visse Pellegrino Artusi, autore della prima opera sulla cucina italiana. Lungo il percorso, sebbene non citati nella guida, Sergio e Pierpaolo Pollini, nel loro chiosco di via dei Macci, servono da 24 anni un'ottima rosetta con il lampredotto. La Firenze antica e popolare del cibo di strada, si ritrova al secondo piano del mercato di San Lorenzo, dove Umberto Montano ha aperto nel 2014 il primo Mercato Centrale, formula poi esportata in altre città italiane. Tra le tante botteghe di piccoli artigiani del cibo, c'è quella del fritto alla fiorentina di Martina e Gabrio:

propone coniglio, pollo e, su richiesta, animelle e cervello con la tipica impanatura locale (un primo passaggio nella farina e un secondo nell'uovo) che li rende morbidi e succosi. Ultima tappa in piazza della Repubblica per ascoltare il pianoforte del Caffè Concerto Paszkoski. Il locale venne fondato come birreria all'inizio del '900 da una famiglia polacca e dal 1991 è monumento nazionale. Sul suo bancone decò oggi si servono ottimi cocktail, ma Tiziano Terzani, in "La fine è il mio inizio", racconta che da bambino ci veniva ad ammirare i ricchi che mangiavano il gelato. Se all'eleganza preferite la semplicità, l'osteria La Mescita, dove nulla è cambiato dal 1919, è il posto giusto per un pranzo domenicale a base di peposo, una tipica ricetta che Alessio Bravi cucina soltanto nel fine settimana. È l'ultima bottega storica del nostro itinerario, ma nella guida ci sarebbero ancora tanti indirizzi da scoprire.





Umberto Montano, ideatore del Mercato Centrale. A questo di San Lorenzo sono seguiti Roma, Torino e Milano, tutti nati dal recupero di spazi degradati per valorizzare gli artigiani del cibo.



Qui a lato, Serena Poli della Confetteria Migone. Sotto, il bistrot dell'hotel Dimora Palanca; al piano inferiore si trova il ristorante Mimesi, regno dello chef Giovanni Cerroni, tra le più recenti scoperte dell'alta ristorazione fiorentina.



A sinistra, la gastronomia Procacci, fondata nel 1885 in via de' Tornabuoni. La fama della bottega è legata ai suoi paninetti tartufati da degustare accompagnati a un buon vino. Non manca una selezione di cibi da asporto, al tartufo e non solo.



ZUCCOTTO  
*pag. 28*



## LUOGHI ECCELLENTI FIRENZE

### TRIPPA AL SUGO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI  
COTTURA 90 MINUTI  
560 CAL/PORZIONE

**1 kg di trippa già pulita, precotta – 100 g di carne magra macinata – 50 g di prosciutto crudo magro – 400 g di pomodori pelati – 1 cipolla – 1 costa di sedano – 1/2 bicchiere di vino bianco – grana padano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Sciacquate bene la trippa e tagliatela a listarelle sottili. Mondate il sedano, sbucciate la cipolla e preparate un battuto; fatelo rosolare a fuoco bassissimo con 6 cucchiaini d'olio e dopo circa 15 minuti unite la carne macinata e il prosciutto tritato. Cuocete per altri 10 minuti e unite anche la trippa; lasciatela insaporire per 15 minuti, quindi versate il vino e quando sarà completamente evaporato aggiungete i pelati schiacciati con la forchetta. Salate, pepate, mescolate e fate cuocere a fuoco basso e tegame coperto per un'altra mezz'ora. Trasferite la trippa in una pirofila, cospargetela con il grana e lasciatela gratinare sotto il grill per qualche minuto.

### CARABACCIA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 20 MINUTI  
COTTURA 80 MINUTI  
700 CAL/PORZIONE

**3 cipolle di Certaldo grandi – 4 coste di sedano – 2 carote medie – 300 g di piselli surgelati – 4 uova – 4 fette di pane casereccio – grana padano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Lessate i piselli per 2-3 minuti in acqua bollente salata, passatene al setaccio la metà. Sbucciate le cipolle, mondate il sedano, raschiate le carote e tritateli. Mettete gli ortaggi tritati in una casseruola di coccio con mezzo bicchiere abbondante d'olio. Salate, pepate e fate cuocere dolcemente a pentola coperta per circa un'ora mescolando spesso ma senza aggiungere acqua: quella delle verdure sarà sufficiente. Poco prima del

termine, unite i piselli mescolate e completate la cottura.

**2** Bagnate rapidamente le fette di pane in acqua calda e fatele abbrustolire in una padella su entrambi i lati. Disponetele nelle scodelle individuali e copritele con la zuppa di verdure. Preparate le uova in camicia: portate a ebollizione leggera una pentola d'acqua non salata, create un vortice con un cucchiaino e sgusciatevi un uovo per volta. Cuocete per un paio di minuti e sgocciolatelo direttamente su una scodella di carabaccia. Cospargete di grana grattugiato e servite.

### ZUCCOTTO

MEDIA  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 35 MINUTI  
+ RIPOSO  
COTTURA 5 MINUTI  
565 CAL/PORZIONE

**300 g di pan di Spagna – 500 ml di panna fresca – 100 g di cioccolato fondente – 50 g di canditi – 80 g di zucchero semolato – 50 g di zucchero a velo – 25 g di burro – 1 bicchierino di Cognac e 2 di Grand Marnier oppure 3 bicchieri di Alkermes – cacao amaro**

**1** Preparate uno sciroppo riunendo in un pentolino il burro, 1 cucchiaino colmo di cacao, lo zucchero semolato e 3 cucchiaini d'acqua: cuocete per 5 minuti mescolando. Tritate il cioccolato e i canditi. Montate la panna con lo zucchero a velo, mescolatene 1/3 allo sciroppo e 2/3 ai canditi e al cioccolato, delicatamente per non farla smontare.

**2** Eliminate il bordo del pan di Spagna e dividetelo orizzontalmente in due dischi alti 1 cm. Tagliate uno dei 2 dischi alla misura della base di uno stampo in silicone per zuccotti da 1,5 litri. Ricavate con il resto del pan di Spagna tante lunghe strisce, utilizzatele per rivestire lo stampo internamente e bagnatele con un pennello tuffato in un mix dei due liquori (o nell'Alkermes).

**3** Versate la panna allo sciroppo nello stampo, livellate e fate lo stesso con quella al cioccolato. Chiudete lo zuccotto con il disco di pan di Spagna bagnato di liquore, pressate con un foglio di carta oleata e trasferite in frigo per almeno 5 ore. Sformate e servite.

### TACCUINO DI VIAGGIO

LA GUIDA DELLE BOTTEGHE STORICHE È SCARICABILE ANCHE IN FORMATO DIGITALE DAL SITO ATTIVITA STORICHE. INFO: [DESTINATIONFLORENCE.COM](http://DESTINATIONFLORENCE.COM).

#### **SALUMIFICIO E MACELLERIA ANZUINI E MASSI**

VIA DE' NERI 82 E 84/R,  
[SALUMIFICIOANZUINI.IT](http://SALUMIFICIOANZUINI.IT)

#### **GILLI CAFFÈ**

PIAZZA DELLA REPUBBLICA  
TEL. 055 213896

#### **GINORI 1735**

VIA DEI RONDINELLI 17/R  
[GINORI1735.COM](http://GINORI1735.COM)

#### **LA MESCITA**

VIA ALFANI 70, TEL. 347 7951604

#### **MERCATO CENTRALE FIRENZE**

VIA DELL'ARIENTO  
[MERCATOCENTRALE.IT](http://MERCATOCENTRALE.IT)

#### **MIGONE CONFETTI**

VIA DEI CALZAIUOLI 85/R  
MIGONE-CONFETTI-FIRENZE.  
[COMPANY.SITE](http://COMPANY.SITE) (SHOP ONLINE)

#### **OFFICINA SANTA MARIA NOVELLA**

VIA DELLA SCALA 16  
[EU.SMNOVELLA.COM](http://EU.SMNOVELLA.COM) (SHOP ONLINE)

#### **PASZKOWSKI CAFFÈ CONCERTO**

PIAZZA DELLA REPUBBLICA 6  
TEL. 055 210236

#### **PEGNA**

VIA DELLO STUDIO 26/R  
TEL. 055 282701  
(APERTO 7 GIORNI SU 7, CONSEGNA NEL CENTRO DI FIRENZE)

#### **POLLINI TRIPPERIA**

CHIOSCO IN VIA DEI MACCI 126  
(DA LUNEDÌ A SABATO, FINO ALLE 16)

#### **PROCACCI**

VIA DE' TORNABUONI 64/R  
TEL. 055 211656

#### **RIVOIRE**

PIAZZA DELLA SIGNORIA 5/R  
TEL. 055 214412

#### **TAF**

VIA POR SANTA MARIA 17/R  
TEL. 055 2396037

#### **VIVOLI IL GELATO**

VIA DELL'ISOLA DELLE STINCHE 7/R,  
TEL. 055 292334

#### **DOVE DORMIRE**

Nei pressi di Santa Maria Novella, è uno degli ultimi hotel aperti nel centro di Firenze. Dimora Palanca nasce dal restauro di una villa nobiliare che nell'Ottocento fu ritrovo di viaggiatori e amanti dell'arte. Accoglienza da 5 stelle per 18 camere confortevoli, con atmosfere luminose, un giardino intimo dove rilassarsi e l'elegante ristorante Mimesi, aperto anche agli ospiti esterni. Le creazioni del giovane chef Giovanni Cerroni puntano in alto, fino alle stelle. Info: [dimorapalanca.com](http://dimorapalanca.com)





# Sorrento

*aspetta te*



Comune di Sorrento



# panna COTTA

DI ORIGINI PIEMONTESI, È UN DOLCE  
AL CUCCHIAIO CHE HA CONQUISTATO  
IL MONDO PER IL SUO GUSTO DELICATO  
E LA SEDUCENTE SCIOGLIEVOLEZZA

testi di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni,  
foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi





Amatissima, proposta da trattorie e ristoranti lungo tutto lo Stivale e famosa anche all'estero. La popolarità della panna cotta le ha fatto assumere un'identità nazionale che ha fatto quasi dimenticare le sue origini che, ebbene sì, sono piemontesi. La prova viene fornita dall'anonimo autore del ricettario *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi*, pubblicato nel 1766, che descrive quella che appare come l'antenata della panna cotta: la "crema bianca al naturale", fatta con "una pinta di latte, un boccale di fior di latte e un pezzo di zuccaro che farete bollire insieme e ridurre il tutto alla terza parte". La crema andava poi lasciata intiepidire, versata in un piatto e coperta con un coperchio, con sopra e sotto cenere calda per farla rapprendere, e infine portata al fresco per servirla fredda.

Quasi un secolo dopo (nel 1854), Giovanni Vialardi, cuoco e pasticcere presso la Real Casa Savoia, dà alle stampe il corposo *Trattato di cucina, Pasticceria moderna, Credenza e relativa Confettureria*, con circa duemila minuziose ricette piemontesi, valdostane e sarde (le aree che facevano parte del Regno di Sardegna), ispirate ai gusti di Carlo Alberto e del futuro primo re d'Italia Vittorio Emanuele II, noto appassionato del buon cibo e non solo. Nel trattato (dove per la prima volta misure e pesi sono espressi con il sistema metrico decimale) compare anche la "Crema bianca nelle tazze (Quajà)", simile a quella dell'anonimo "cuoco piemontese". Vialardi prevede latte e fior di latte in quantità uguali (tre tazze), un po' di cannella e un etto di zucchero bianco. La novità è l'ingegnoso metodo per far rassodare la crema, che prevede l'aggiunta di mezzo bicchiere d'acqua salata in cui è stato fatto macerare per 40 ore "un pezzo di pelle di ventricolo di montone lungo e largo 10 cm, che usano i venditori di latte onde farlo coagulare".

Nonostante lo sforzo divulgativo di Vialardi, il dolce non si diffonde così rapidamente, tant'è che nel suo celebre manuale di cucina borghese *La scienza in cucina e*

*l'arte di mangiar bene* (1891) Pellegrino Artusi non include niente di simile, pur descrivendo altri dessert piemontesi come le pesche ripiene e il dolce Torino.

La messa a punto della ricetta che conosciamo oggi risulta quindi piuttosto recente. Dato per assodato il suo luogo di nascita, in merito alla paternità, come spesso succede, i pareri divergono. C'è chi l'attribuisce allo chef Ettore Songia, che negli anni '60 la inserì nel menu de I Tre Citroni, il primo ristorante stellato di Cuneo. C'è invece chi sostiene che fu Settimio Roggero, all'epoca titolare dell'osteria Belvedere di La Morra, borgo delle Langhe, a inventarla negli anni '40 e a tramandarla alla famiglia Bovio, che dopo di lui ha gestito il Belvedere per quarant'anni. Nessuno dei due cuochi, però, ne ha svelato per iscritto i segreti.



## BERE GIUSTO

L'ACOSTAMENTO DI PER SÉ È PIUTTOSTO COMPLESSO, VISTO CHE IL VINO HA IL COMPITO DI ASSECONDERE L'IMPATTO DOLCE DEI DESSERT E LAVORARE POI CON L'ACIDITÀ E L'ALCOL, O IN TALUNI CASI IL TANNINO, PER TENERE IN EQUILIBRIO L'EREDITÀ CHE RESTA IN BOCCA. LE SPECIALITÀ AL CUCCHIAIO AGGIUNGONO UN ELEMENTO, LA PANNA, CHE DISORIENTA IL VINO E GLI FA PERDERE I PUNTI DI RIFERIMENTO. CIONONOSTANTE, L'ASTIGIANO CUSTODISCE LA MIGLIORE VERSIONE DEL MOSCATO FRIZZANTE, TRA I POCHI ESEMPLI CHE, ARRIVANDO DOPO IL PASSAGGIO DELLA PANNA COTTA, NON PERDONO IL FILO DEL LORO CAMMINO: PRIMA VIVONO UN'ASSONANZA CON LA DOLCEZZA, POI, GRAZIE A UN'EFFERVENZA NON ECCESSIVA, SI CONFRONTANO QUASI ALLA PARI CON LA COMPONENTE GRASSA. IL RISULTATO È BELLO, ANCHE SE IL VINO POTREBBE SCOMPARIRE UN PO' NELLE SENSAZIONI FINALI, DOVE RESTANO I RICORDI DI LATTE E DI VANIGLIA.

## INTERVISTA



## I consigli del pasticcere

NEL 2004, A SOLI 23 ANNI, GIANLUCA BERTOLINO RINNOVA LA TRADIZIONE DELLA PANETTERIA-PASTICCERIA CHE IL PADRE OSVALDO AVEVA APERTO A FOSSANO (CUNEO) TRENT'ANNI PRIMA E, GIÀ FORTE DI UN'ESPERIENZA DI DUE ANNI AL RINOMATO CAFFÈ CONVERSO DI BRA, LA TRASFORMA IN PASTICCERIA ARTIGIANA (PASTICCERIABERTOLINO.IT). UN'ALTRA SVOLTA È NEL 2016, QUANDO SI SPECIALIZZA IN CIOCCOLATERIA, RIDANDO VITA A RICETTE DI TRADIZIONE PIEMONTESE, COME I CIOCCOLATINI CUNEESI. BARTOLINO È TRA I POCHI SOMMELIER DEL CIOCCOLATO IN ITALIA. **APPARENTEMENTE LA PANNA COTTA È UNA RICETTA SEMPLICE. CI PUÒ SVELARE QUALCHE TRUCCO?**

PER IL CARAMELLO, FACCIO FONDERE LO ZUCCHERO A SECCO, INCOMINCIANDO CON 5 G, POI LO AGGIUNGO UN PO' PER VOLTA, MAN MANO CHE SI SCIOLGIE, COSÌ NON CRISTALLIZZA.

**LA TIPOLOGIA DI PANNA È IMPORTANTE?**

SÌ, È MEGLIO UTILIZZARE PANNA DI ALTA QUALITÀ E CON UN'ALTA PERCENTUALE DI GRASSI, IN COMMERCIO SI TROVA QUELLA CON IL 38%.

IN QUESTO MODO, RAFFREDDANDOSI, SI ADDENSA MEGLIO.

**QUALI AROMI UTILIZZA?**

UNA BACCA DI VANIGLIA INCISA, CHE POI ELIMINO FILTRANDO IL COMPOSTO, E UN GOCCIO DI RUM.

**QUANTO TEMPO DEVE RAFFREDDARE IN FRIGO?**

IN LABORATORIO USIAMO L'ABBATTITORE, PIÙ POTENTE, NEL FRIGO DI CASA OCCORRE ALMENO MEZZA GIORNATA, CON L'ACCORTEZZA DI NON METTERVI LA PANNA COTTA ANCORA CALDA PERCHÉ NE ALZEREbbe LA TEMPERATURA.



## GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI  
DEL TERRITORIO CHE  
OFFRONO QUESTA E ALTRE  
SPECIALITÀ TRADIZIONALI  
PIEMONTESI.

### BOCCONDIVINO

Via della Mendicità Istruita 14,  
Bra (Cuneo), tel. 0172425674  
OSTERIA STRETTAMENTE  
LEGATA AL MOVIMENTO  
SLOW FOOD, NATO PROPRIO  
QUI, DEL QUALE CONDIVIDE  
LA FILOSOFIA. AL TERMINE  
DEL MENU A BASE DI PIATTI  
ED ECCELLENZE DEL  
TERRITORIO, È IMPERDIBILE  
LA SUPERBA PANNA COTTA.  
VALGONO L'ASSAGGIO  
ANCHE IL BONET E LA TORTA  
DI NOCCIOLA CON CREMA  
FREDDA DI ZABAIONE.

### MARSUPINO

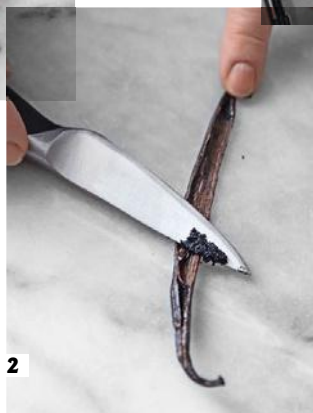
Via Roma 20, Briaglia (Cuneo),  
tel. 0174563888  
POCO DISTANTE DA  
MONDOVÌ, È UN RISTORANTE  
DI STORIA CENTENARIA.  
OFFRE PIATTI DI TRADIZIONE,  
COME I GUSTOSI TAJARIN AI  
40 TUORLI CON RAGÙ DI  
FEGATINI. TRA I DOLCI, OLTRE  
ALLA PANNA COTTA CON  
NOCCIOLE, L'AMPIA SCELTA  
È TRA SEMIFREDDO AL  
TORRONE CON ZABAIONE,  
BONET, PERE MARTINE CON  
PUREA DI MELE RENETTE  
E GELATO AL BAROLO  
CHINATO.

### OSTERIA DELL'ARCO

Piazza Ferrero 5, Alba (Cuneo),  
tel. 0173363974  
IN UNA PICCOLA CORTE A CUI  
SI ACCEDE DAI PORTICI DELLA  
PIAZZA, È UN RISTORANTE  
ELEGANTE CHE OFFRE  
GRANDI CLASSICI TRATTATI  
CON MANO  
CONTEMPORANEA: TAJARIN  
"40 TUORLI", AGNOLOTTI DAL  
PLIN, CONIGLIO GRIGIO DI  
CARMAGNOLA. TRA I DOLCI,  
OLTRE ALLA PANNA COTTA  
CON FRUTTA DI STAGIONE  
AL CARAMELLO, SEMIFREDDO  
ALLA NOCCIOLA IGP  
PIEMONTE E CANNOLO  
DI LANGA.



1



2



3



4



5



6

## PANNA COTTA

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 10 MINUTI + RIPOSO  
COTTURA 15 MINUTI

**500 ml di panna fresca – 250 ml di latte fresco  
intero – 300 g di zucchero – 1 baccello di vaniglia  
– 6 g di gelatina in fogli**

**1** Immergete la gelatina in una ciotola d'acqua  
fredda per circa 10 minuti.

**2** Incidete il baccello di vaniglia nel senso  
della lunghezza e, con l'aiuto di un coltellino,  
raschiatelo ed estraete i semi.

**3** Preparate il caramello: mettete 50 g di  
zucchero in un pentolino di acciaio a fondo  
spesso. Unite 2 cucchiaini d'acqua, mescolate  
e scaldate su fuoco dolce finché lo zucchero  
si sarà sciolto e avrà un bel colore ambrato.

**4** Distribuite il caramello in 6 stampini  
monoporzione in acciaio, ruotandoli  
leggermente per ricoprire il fondo e le pareti.  
Lasciate raffreddare.

**5** Versate la panna e il latte in una casseruola,  
aggiungete i semi di vaniglia, scaldate a fuoco  
medio e portate a 80°. Aggiungete  
lo zucchero rimasto, mescolate e incorporate  
la gelatina scolata e strizzata, mescolando.  
Appena arriva a ebollizione, spegnete.

**6** Distribuite il composto preparato  
negli stampini, filtrandolo con un colino  
per eliminare i semi di vaniglia. Lasciate  
intiepidire, poi trasferite in frigo a rassodare  
per almeno 6 ore. Al momento di servire,  
immergete brevemente il fondo degli  
stampini in acqua calda bollente e sformateli.



SALAME  
CREMONA IGP  
*si distingue per*  
LA SUA BONTÀ



*La gola per noi non è un peccato.*

[WWW.SALAMECREMONA.IT](http://WWW.SALAMECREMONA.IT)



TENDENZE

# NOODLES

## MANIA

STRISCIOLINE DI PASTA  
CHE ARRIVANO  
DALL'ORIENTE E CI PARLANO  
DELLA COMPLESSITÀ DI QUEI  
MONDI LONTANI, DEGLI  
INGREDIENTI E DELLA LORO  
CUCINA. CHE ORA  
PIACCONO ANCHE A NOI

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Livia Sala,  
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina









SOBA NOODLES  
CON MANZO E SALSA YAKISOBA

*pag. 43*



## LAKSA (ZUPPA AL CURRY) DI POLLO CON UDON NOODLES

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
480 CAL/PORZIONE

300 g di udon noodles – 1 pollo piccolo a pezzi, senza pelle – 1 cm di radice di zenzero – 1 cucchiaino di semi di coriandolo – 1 lime non trattato – 200 ml di latte di cocco – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di coriandolo – 1 peperoncino fresco – 1 cucchiaino di curry in polvere – sale

**1** Mettete il pollo in una casseruola con i semi di coriandolo, lo zenzero sbucciato, un pezzetto di scorza di lime e un pizzico di sale; coprite a filo con circa 1 litro d'acqua, portate a bollore e lasciate cuocere a fiamma dolcissima per 30-40 minuti, finché la carne si staccherà dalle ossa. Disossate il pollo, sfilacciatelo e tenete la carne in una terrina coperta per evitare che si asciughi.

**2** Sciogliete il curry nel latte di cocco, filtrate il brodo e riportatelo a bollore, aggiungendo anche il latte di cocco, una manciata di foglie di coriandolo, l'aglio sbucciato e il peperoncino entrambi a pezzetti: lasciate sobbollire un paio di minuti, unite il pollo e cuocete altri 5 minuti.

**3** Aggiungete i noodles e fateli cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Spruzzate con poco succo di lime e servite.







NOODLES DI  
PATATE DOLCI



NOODLES DI RISO



NOODLES SECCHI  
PRECOTTI



NOODLES DI  
FRUMENTO CON  
CURCUMA



NOODLES DI  
FRUMENTO PER  
RAMEN



NOODLES DI RISO



NOODLES FRESCI  
DI FRUMENTO

SOBA NOODLES DI  
GRANO SARACENO



NOODLES  
AL TÈ VERDE



NOODLES DI  
FRUMENTO



NOODLES  
DI RISO NERO



NOODLES FRESCI  
DI FRUMENTO



NOODLES  
DI RISO THAI  
BERRY



UDON NOODLES





# TANTI COLORI, FARINE, SAPORI

**N**el 2005, lungo il corso del fiume Giallo, gli archeologi trovarono una ciotola di terracotta contenente noodles risalenti addirittura a 4000 anni fa. Eppure, nonostante queste loro antichissime origini cinesi, è stata la recente passione per la cultura giapponese a rendere questo tipo di alimento familiare e attraente per molti europei, inclusi noi italiani. In realtà, almeno visivamente, i noodles non sono poi così distanti dalla nostra pasta lunga (tanto che spesso per gli stranieri la differenza risulta quasi invisibile), ma se ne distaccano molto per consistenza e ingredienti. Non essendo di grano duro, infatti, risultano morbidi al palato e il nostro concetto di cottura al dente gli è estraneo. Di cosa si tratta allora esattamente? È difficile dare una sola definizione di queste striscioline ottenute da moltissimi tipi di impasti, talvolta stendendo e ritagliando una sfoglia, altre volte separandola a mano con movimenti spettacolari delle braccia (come nel caso degli Shanghai noodles). L'elenco delle tipologie cambia parecchio in ciascun Paese asiatico: in Cina e nel sudest del Continente (Indonesia, Thailandia e Vietnam) sono diffusi quelli di farina di riso: si tratta di noodles friabili e di colore pallido (se la materia prima è il riso comune). In Corea è consueto trovare i noodles di soia, trasparenti e un po' troppo insipidi per il nostro gusto oppure quelli di patate dolci, mentre in Giappone si preferiscono gli impasti di frumento e di grano saraceno, più simili a quelli della nostra pasta fresca. Non mancano noodles di granoturco e di alghe, di riso rosso e nero, aromatizzati al tè matcha, impastati con le uova e con una speciale acqua minerale.

## In tante forme e colori

Alcuni noodles sono sottili come capelli d'angelo, altri larghi come tagliolini, alcuni sono venduti freschi, ma i più comuni sono già essiccati. Assai apprezzati in Oriente quelli precotti e "istantanei", cioè già pronti all'uso aggiungendovi un po' d'acqua e il loro condimento. In Giappone, il termine "udon" identifica la tipologia più grossa, di frumento e a sezione tonda, somiglianti ai nostri bigoli venezia-

ni; i "somen" sono più compatti e sottili, inoltre si gustano prevalentemente freddi, durante l'estate; i "soba" si riconoscono perché scuri, gli "shirataki" in quanto leggeri e impalpabili (poveri di carboidrati, vengono pure citati nella famosa dieta Dukan come cibo ipocalorico, ideale per dimagrire); i "ramen" contengono le uova o un'acqua ricca di sali minerali.

## Una cottura rapidissima

La varietà dei noodles è talmente grande che per le istruzioni di cottura è necessario attenersi alle indicazioni riportate sulla confezione (come per la pasta d'altronde). Andando però per sommi capi, possiamo dire che gran parte dei noodles si fanno bollire in acqua per una manciata di minuti e che, se acquistati freschi, cuociono ancora più rapidamente. Inoltre i noodles di soia vanno precedentemente ammollati, altri si possono direttamente friggere, oppure scottare in acqua e saltare nel wok, la classica padella orientale che rende tutti gli ingredienti, noodles inclusi, squisitamente croccanti.

## Appunti di cucina orientale per gustarli

Un classico abbinamento del Sol Levante li vede cucinati con un mix di verdure a pezzetti, abitudine che ne ha favorito la fama presso vegetariani e vegani. Ma i noodles non disdegnano le carni rosse, il pollo e il pesce, purché insaporiti da ingredienti orientali, senza i quali non avrebbero senso. Vengono inoltre tuffati nel brodo con ogni genere di compagnia: dal maiale alle uova, dai germogli alle alghe. Il sapore piuttosto timido dei noodles rende obbligatorio l'uso di salse dal gusto deciso. Le più note sono quella di soia e quella di zenzero, ma l'elenco è ricco. Noi vi consigliamo la oyster sauce cinese, ricavata da soia e ostriche, la salsa teriyaki, agrodolce e piccante, e per i palati più intraprendenti, una spolverizzata di katsubushi, tonno cotto e stagionato fino a risultare grattugiabile.

## A ogni pasta una vocazione

Nei piatti in brodo, come il ramen, sono consigliabili i noodles omonimi, impastati con uova o acqua salata. I soba, quelli di grano saraceno, si accompagnano ai mix di verdura, in brodo o asciutti; gli udon, i più simili alla nostra pasta, vanno su tutto: tofu, gamberi, fettine di carne, alghe, curry, zenzero, non mancano ricette agrodolci con succo di agrumi, salsa di soia e wasabi, una specie di ravanella piccante giapponese venduto in pasta. I somen si devono servire freddi con tante salsine a parte e gli shirataki, quelli delle diete, si possono "asciugare" in padella e poi aggiungere alle insalate.



## ZUPPA DI NOODLES E SALMONE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 10 MINUTI  
COTTURA 10 MINUTI  
210 CAL/PORZIONE

**240 g di noodles di riso - 200 g di salmone fresco - 150 g di funghi a scelta - 150 g di mini pannocchiette di mais - 1 litro di brodo di pollo - 1 ciuffo di aneto - 1 cucchiaino di salsa di soia - olio extravergine d'oliva**

**1** Sciacquate i funghi, tagliateli a pezzetti se grandi e riducete le pannocchiette a rondelle. Portate a bollore il brodo e tuffatevi i noodles di riso. Unite al brodo funghi e pannocchiette 5 minuti prima del termine della cottura dei noodles.

**2** Aspettate 2 minuti e aggiungete anche il salmone tagliato a dadi di 3 cm di lato e cuocete tutto per gli ultimi 3 minuti.

**3** Conditte la zuppa con la salsa di soia e mezzo cucchiaino d'olio, quindi cospargete con l'aneto tagliuzzato proprio al momento di servire.





MATCHA NOODLES  
CON BROCCOLI  
E UOVO FRITTO

*pag. 43*





NOODLES DI RISO THAI BERRY  
CON MAIALE CROCCANTE



## NOODLES DI RISO THAI BERRY CON MAIALE CROCCANTE

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 15 MINUTI  
580 CAL/PORZIONE

**320 g di noodles di riso thai berry (o nero) – 400 g di fettine di maiale – 80 g di riso soffiato – 2 uova – 80 g di spinacini – 60 g di anacardi – 1 peperoncino – 1 spicchio d'aglio – 1 cm di radice di zenzero – 1 cipollotto – 1 cucchiaio di pasta di miso (ingrediente a base di fagioli di soia, nei negozi di specialità orientali) – 4 cucchiaini di salsa di soia – olio di sesamo – olio di arachidi – sale**

**1** Tagliate la carne di maiale a strisce di circa 6 cm per 3 e fatele marinare nella salsa di soia con l'aglio schiacciato per 10 minuti. Schiacciate il riso soffiato con un mattarello e mettetelo in un piatto fondo.

**2** Sgocciolate le fettine di carne, quindi passatele nelle uova sbattute, poi nel riso soffiato schiacciato, premendolo bene perché aderisca uniformemente. Friggete le fettine di maiale in olio di arachidi caldo e asciugatele sulla carta per fritti.

**3** Tritate lo zenzero con il peperoncino e soffriggeteli con un filo d'olio di sesamo; unite la pasta di miso stemperata con qualche cucchiainata d'acqua e fate riprendere calore. Cuocete i noodles di riso in acqua poco salata, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione; scolateli e rovesciateli nel tegame con il soffritto.

**4** Unite le foglioline di spinaci e il cipollotto a rondelle e mescolate rapidamente; cospargete con gli anacardi tritati grossolanamente e servite con la carne.

## SOBA NOODLES CON MANZO E SALSA YAKISOBA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 15 MINUTI  
250 CAL/PORZIONE

**360 g di noodles di frumento – 160 g di carne di manzo a straccetti – 2 cucchiaini di salsa di soia – 1 cucchiaio di "salsa di ostriche" (si trova nei negozi di cibi orientali, in alternativa 1 cucchiaino di colatura di alici) – 2 cucchiaini di mirin (sakè dolce usato in cucina) – 1 cucchiaino di salsa Worcestershire – 1/2 cucchiaino di zucchero grezzo di canna – 1 cucchiaino di ketchup – 20 g di amido di mais – 150 g di cavolo cappuccio – 2 carote – 2 cipollotti – 1 peperoncino – olio di arachidi – sale**

**1** Riunite in una ciotola gli ingredienti della salsa: la salsa di soia, la oyster sauce, la salsa Worcestershire, il mirin, lo zucchero e il ketchup.

**2** Tagliate a striscioline il cavolo, a bastoncini sottili le carote e a rondelle oblique i cipollotti: saltateli nel wok insieme al peperoncino, tenendo molto alta la fiamma e rigirando le verdure con una pinza. Toglietele dal wok e tenetele da parte.

**3** Cospargete gli straccetti di manzo con l'amido. Saltateli nel wok aggiungendo ancora un filo d'olio: dovranno risultare ben coloriti, unite le verdure, versate la salsa e mescolate.

**4** Lessate i noodles seguendo le istruzioni riportate sulla confezione in acqua poco salata, quindi scolateli e rovesciateli nel wok: mescolate velocemente per farli insaporire nella salsa e servite subito.

## MATCHA NOODLES CON BROCCOLI E UOVO FRITTO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 10 MINUTI  
COTTURA 10 MINUTI  
250 CAL/PORZIONE

**320 g di soba noodles al tè matcha – 200 g di cimette di broccoli – 4 uova – 1 cucchiaino di paprica piccante – 1 cucchiaino di semi di sesamo nero – 60 ml di salsa teriyaki (specialità giapponese agrodolce e piccante) – olio di sesamo – sale**

**1** In un wok scaldate un filo d'olio di sesamo e scottatevi le cimette di broccoli a fiamma vivace; dovranno rimanere tenaci e croccanti. Cospargete le verdure con i semi di sesamo.

**2** Fate cuocere i noodles in acqua poco salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo friggete le uova sgusciandole direttamente in una padella possibilmente di ferro, o antiaderente, con un filo di olio di sesamo. Insaporitele con un pizzico di paprica.

**3** Versate la salsa teriyaki sui broccoli, aggiungete i noodles appena scolati e mescolate rapidamente. Suddividete nei piatti i noodles e le uova, insaporendo ogni porzione con un altro pizzico di paprica.



Pagina 35: grembiule in lino tinto a mano di Forme di Farina.  
Pagina 37: piatto fondo in ceramica scura fatto a mano di Francesca Reitano; bicchiere in ceramica distribuito da Livellara.  
Pagina 40: vaso per singolo fiore fatto a mano di Francesca Reitano.  
Pagina 41: vassoio in legno irregolare in vendita da Habitat Italia;  
piatto da portata in ceramica fatto a mano di Francesca Reitano; ciotolina in ceramica craquelé distribuita da Livellara.  
Pagina 42: piatto piano in ceramica opaca effetto pietra distribuito da Livellara; tessuto tinto a mano di Forme di Farina.  
Indirizzi a pag. 114



# Vinod Sookar

Ristorante  
Antonella Ricci/  
Vinod Sookar

CON IL TOCCO  
ESOTICO DELLE  
SPEZIE TROPICALI E  
IL PIGLIO QUIETO  
MA DETERMINATO  
TIPICO DELLA SUA  
GENTE, LO CHEF  
PORTA IN TAVOLA  
MANICARETTI  
SORPRENDENTI,  
PER UN'INEDITA  
CUCINA FUSION  
MAURIZIANA E  
SALENTINA:  
MAGICA,  
INIMITABILE

di Silvia Bombelli,  
foto di Michele Tabozzi

*sorridente e gioioso*

*Empatico e gentile, in Jre lo chef Vinod si è subito trovato bene. L'associazione per lui è una specie di club degli amici dove scambiare consigli, aggiornarsi su famiglia e lavoro e fare ogni tanto due sane risate. Sul piano concreto, poi, con il turn over di collaboratori dovuto all'emergenza sanitaria degli ultimi tempi, i membri di Jre si segnalano a vicenda validi aiuti in sala e in cucina. Ma quello che a Vinod piace di più è il "traffico" di campioni che si scambiano i colleghi per farsi vicendevolmente conoscere fornitori e ingredienti d'eccezione del proprio territorio.*



## *il ristorante*

Sulle colline della Valle d'Itria il ristorante propone la tipica cucina brindisina di terra, anche rivisitata in stile indiano molto delicato. Ricavato in una casa di campagna circondata dal verde con giardino estivo, camino e grande spiedo, ha soli 40 coperti.

Da provare il capretto al curry senza latte di cocco, con zenzero e timo, insalata di cetrioli, portulaca e lenticchie rosse ([antonellariccivinodsookar.it](http://antonellariccivinodsookar.it)).



DUE COTTURE D'AGNELLO

*pag. 46*

**N**ato e cresciuto a Mauritius dove ha studiato alla prestigiosa quanto rigida scuola alberghiera francese locale, ha lavorato nei ristoranti d'hotel e nell'italianissimo La casa. Finché ha incontrato l'amore della sua vita (la chef Antonella Ricci, conosciuta proprio a Mauritius dove era in trasferta di lavoro), si è trasferito da lei in Puglia e hanno cominciato a lavorare insieme. Ora Vinod ha 47 anni, 2 figlie e una moglie chef famosa, spesso anche in tv, originaria di Ceglie Messapica e figlia di ristoratori. E proprio nel locale dei suoceri Al fornello dei Ricci (prima stella Michelin di Puglia) dove già lavoravano moglie e cognata sommelier ha trasferito i suoi attrezzi del mestiere, si è messo ai fornelli e ha cominciato a ideare nuove ricette e prodotti speciali. Come il Pimà, una crema a base di lemon snack, mini limone coltivato a Policoro di cui si mangia anche la buccia, e peperoncino. Dopo un faticoso lockdown con prolungata chiusura del

ristorante e servizio delivery, Vinod e consorte hanno pensato a una nuova formula che è andata molto bene: quella della cucina a domicilio con chef e direttore di sala che apparecchiano e imbandiscono la tavola con pietanze e vini concordati: addirittura con tovaglie e piatti del ristorante (a meno che la padrona di casa preferisca adoperare i suoi) e in tutta Italia. Grazie al numero di turisti che ormai gran parte dell'anno affittano le grandi masserie salentine le richieste non sono mancate e Vinod si è davvero divertito. Ma ora ha voglia di tornare a casa e riaprirà il ristorante. Rinnovati gli interni e l'insegna, proporrà le classiche ricette di terra, dando spazio alle più moderne e salutistiche tecniche di cottura. Da provare lo spiedino di pollo e vitello marinati allo zenzero con riso Basmati o ananas grigliato e gelato fiordilatte di capra; i "triddi" (pasta fatta in casa) con cime di rapa, pomodorini e polvere di sardine e la torta al cioccolato con crumble di fave di cacao.





## DUE COTTURE DI AGNELLO

PER 4 PERSONE

**per la spalla** 1 spalla di agnello – 1 mazzetto guarnito – 300 ml di vino rosso – 100 ml di vincotto balsamico (o riduzione di vino) – 300 g di funghi pioppini – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

**per le costole** 8 costole di agnello scalzate – 1 cipollotto – 8 pomodorini Regina (varietà pugliese che si conserva appesa) – 1 costa di sedano – 1 foglia di alloro – 1 rametto di timo – 20 ml di vino rosato – 200 ml di brodo vegetale – 1 peperoncino fresco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

**Pulite delicatamente i pioppini.** Fateli saltare in padella con un filo d'olio per 10-15 minuti in modo che diventino teneri ma non si ammorbidiscano troppo.

**Disossate la spalla** su un tagliere, salate, pepate e chiudetela a involtino con lo spago da cucina. Mettetela in una casseruola da forno con gli ossi, unite il mazzetto guarnito, il vino e il vincotto. Coprite con pellicola e lasciate marinare in frigo per 3 ore, girando la carne ogni tanto.

**Cuocete la spalla in forno** a 150° per 1 ora coperta. Giratela, bagnatela con il fondo di cottura e cuocete ancora coperta a 160° per 40 minuti.

**Prelevate il fondo cottura** e filtratelo con un colino. Fatelo ridurre a fiamma bassa in un pentolino fino a ottenere una salsina. Aggiungete i pioppini alla salsina, fateli insaporire per 2 minuti, salate e pepate. Eliminate lo spago e tagliate la spalla a fette spesse 3 cm circa; tenete in caldo.

**Mondate le verdure** per le costole, tagliate i pomodorini a metà, il sedano a dadini e il cipollotto a pezzetti.

**Scaldare** in un tegame un filo d'olio con cipollotto, sedano, peperoncino intero, alloro e timo e cuocete a fuoco lento per 5 minuti.

**Unite le costole**, doratele da ambo i lati, salate e pepate. Sfumate con il vino, unite metà del brodo e cuocete a fiamma dolce per 15 minuti. Aggiungete i pomodorini e il brodo restante; cuocete su fuoco basso per 10 minuti.

**Distribuite le costine**, i pomodori, le fette di spalla, la salsina e i pioppini nei piatti. Completate, se vi piace, con foglioline di insalata.



*consiglio  
da chef*

Per colorare la preparazione con una nota leggera potete guarnire con coulis di bietoline, zucca o altro ortaggio stagionale, profumate con erbe aromatiche e pepe bianco, se vi piace. Distribuitene qualche cucchiaino sul fondo del piatto.





# PENSATA DA NOI CREATA PER TE



SICURA, PUOI USARLA OVUNQUE E CON TANTISSIMI VANTAGGI

## SCOPRI COME AVERLA!

Inquadra il QR code  
Scarica la App Tinaba  
Registrati e ricevi la carta



IN COLLABORAZIONE CON  
**tinaba**  
con BancaProfilo

Messaggio promozionale a scopo informativo. Prima della sottoscrizione vai su [www.tinaba.bancaprofilo.it](http://www.tinaba.bancaprofilo.it)





FOTO CONSORZIO DI TUTELA OLIO SEGGIANO DOP

# Seggiano Dop, l'olio dell'Amiata

NEL SUD DELLA TOSCANA,  
TRA COLLINA E BASSA MONTAGNA,  
NASCONO ECCELLENTI EXTRAVERGINE  
RICCHI DI GUSTO E ARMONIA

a cura di Silvia Tatozzi, testo di Luciana Squadrilli,  
ricetta di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Nell'immaginario comune le culle dell'extravergine toscano sono soprattutto gli scenari chiantigiani e delle Terre di Siena, dove nascono due delle Dop regionali, cui si affianca anche la Dop Lucca e la Igp che abbraccia l'intera regione. Ma anche il territorio amiatino ha un asso nella manica per quel che riguarda l'olivicoltura: l'Oli-vastra Seggianese.

Varietà autoctona diffusa nel territorio che circonda il Monte Amiata, in particolare sul versante nord-ovest dell'antico vulcano ormai spento, è presente negli oliveti di Arcidosso, Castel del Piano, Castell'Azzara, Cinigiano, Roccalbegna, Santa Fiora, Seggiano e Semproniano. Questi comuni rientrano nell'areale della denominazione geografica riconosciuta

## IL MUSEO NEL BORGO

Nato nel 2012 da un'idea del Comune di Seggiano e della Fondazione Le Radici di Seggiano, il Museo dell'Olio propone un percorso che si snoda nel centro storico dell'antico borgo. Comprende la visita all' "Olivo Sospeso" (un singolare olivo allevato con il sistema aeroponico, ovvero con vapore acqueo), a un frantoio ottocentesco e all'oratorio di San Rocco con i suoi affreschi del 1490. Si termina nell'oleoteca, dove degustare gli extravergine locali ([www.leradicidiseggiano.it](http://www.leradicidiseggiano.it)).

dal 2010 grazie all'opera del Consorzio di Tutela Olio Seggiano Dop, nato nel 2002 e oggi presieduto da Luciano Gigliotti. Parliamo di zone di collina e bassa montagna, tra i 200 e i 600 metri, dove questa cultivar vigorosa e resistente si è ben acclimatata nel corso dei secoli, anche grazie all'opera di terrazzamenti e alla cura agronomica dei coltivatori locali: risalgono all'858 d.C. le prime menzioni dei terreni "olivellati" che circondavano il Castello di Seggiano da parte dell'abate dell'Abbazia di S. Salvatore, ma è nel '700 che le olivete amiatine raggiungono il massimo splendore, decantate da Pietro Leopoldo d'Asburgo Lorena, che nelle sue *Relazioni sul Governo della Toscana* del 1789 descrive le "bellissime coltivazioni di viti e di oliveti superbissimi". Anche il botanico Giorgio Santi nel suo



# UN OLIO EROICO

Dal 2021 il Consorzio di Tutela Olio Seggiano Dop ed Eroica, celebre manifestazione cicloturistica nata nel 1997 a Gaiole in Chianti che si svolge in primavera (prossima data: 29 maggio 2022), hanno stretto un patto di alleanza per promuovere il turismo toscano conciliando sport, benessere ed eccellenze alimentari del territorio, tra cui l'olio. L'extravergine Seggiano Dop è infatti l'olio ufficiale dell'impresa, che prevede un percorso di 209 km a sud di Siena, tra la Val d'Arbia, le Crete Senesi e la Val D'Orcia, collegata all'Amiata da 20 km di strada bianca. All'iniziativa hanno aderito una decina di produttori che per l'occasione hanno realizzato etichette personalizzate a tema "Eroica", una per ogni tappa nazionale e internazionale della manifestazione, apposte su alcune bottiglie di Olio Eroico ([www.eroica.cc](http://www.eroica.cc)).

## INSALATA CON SALSA DI CIME DI RAPA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE  
20 MINUTI  
COTTURA  
10 MINUTI  
180 CAL/PORZIONE

**1 cespo di radicchio rosso di Treviso tardivo**  
– **1 cespo di insalata belga** – **1 cuore di scarola** – **300 g di cime di rapa** – **1 uovo** – **30 g di mandorle tostate con la buccia**  
– **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

**1** Mondate le cime di rapa, lavatele e cuocetele in acqua salata in ebollizione per 5 minuti. Scolatele e lasciatele intiepidire.  
**2** Disponete l'uovo in un pentolino con acqua fredda e cuocetelo per 5 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Raffreddatelo sotto l'acqua fredda

corrente, sgusciatelo, apritelo e fate cadere il tuorlo morbido nel bicchiere di un mixer a immersione.

**3** Unite le cime di rapa, un pizzico di sale e 4 cucchiaini di olio e frullate fino a ottenere una salsa omogenea. Distribuitela nei piatti individuali, disponetevi sopra le foglie delle insalate lavate e asciugate, cospargetele con le mandorle spezzettate grossolanamente e completate con una macinata di pepe.



*Viaggio al Monte Amiata (1795) ne cita gli "olivi di vecchiezza e grandezza straordinaria".*

Legata in maniera indissolubile al territorio in cui nasce, e unica varietà presente fino al primo Dopoguerra, l'Olivastro Seggianese è ancora oggi la più diffusa e il disciplinare della Dop ne prevede una percentuale minima dell'85%. L'extravergine che se ne ottiene è caratterizzato da un fruttato fresco con note erbacee di carciofo e aromi di frutta (mela, pera), con una buona armonia tra toni amari e piccanti. Proprio grazie al suo equilibrio, l'extravergine Seggiano Dop rivela una grande versatilità in cucina e a tavola: ideale per un pinzimonio o per la tradizionale "fettunta", esalta zuppe di legumi e verdure, insalate di ortaggi invernali amari, pesci alla griglia, tartare o carpacci di carne. Nelle versioni più delicate si presta anche all'uso in pasticceria o per preparare una gustosa maionese.

## Scelti per la nostra ricetta

**Abbraccio Dop Seggiano Monocultivar Olivastro Seggianese**  
– Azienda Agricola Ciacci Anna – Seggiano (GR)

Fruttato medio-intenso, ha belle note di pomodoro ed erba falciata ravvivate da sentori di fiori e una piacevole nota finale che esplode al palato pepata e balsamica (bottiglia da 500 ml, 19 €).

**Olio Extravergine d'Olive Seggiano Dop** – La Seggianese – Seggiano (GR)

Prodotto da una piccola cooperativa di dieci appassionati olivicoltori locali è un fruttato medio armonico, soave e versatile con nitidi sentori di carciofo ed erba tagliata (bottiglia da 500 ml, 16,50 €).

**Oro Dop Seggiano Monocultivar Olivastro Seggianese Bio**  
– Poderi Borselli – Castel del Piano (GR)

L'azienda biodinamica Poderi Borselli produce vino ed extravergine da generazioni e conta 6 mila olivi, la maggior parte centenari e alcuni millenari. Il monocultivar Oro ha un aroma deciso, con note di rucola, erbe aromatiche, mela e pepe (bottiglia da 250 ml, 8 €).



Piatto di Virginia Casa, ciotolina Caterina Von Weiss, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 114



# Marche

## *terra di formaggi*

UNA CASCIOTTA MOLTO AMATA  
DA MICHELANGELO, IL PREZIOSO  
FORMAGGIO DI FOSSA  
E IL PROFUMATO PECORINO  
DEI SIBILLINI TRA I TESORI  
CASEARI DELLA REGIONE

testo di Carlo Cambi, foto di Francesca Moscheni,  
ricette di Errico Recanati del ristorante Andreina di Loreto





# È

il primo gennaio del 1557 e Cornelia invia a Roma, a Michelangelo Buonarroti, un pacco: “Perché oggi è il dì de anno nuovo, dove a noi è usanza recognoscere li patroni, per questo mando a Vostra

Signoria un fardelletto de cascio de guiamo de peso de livere otto, et il cascio lo goderete per amore nostro”. Ma chi è Cornelia e soprattutto qual è il cascio? Lei è la vedova di Francesco Amatori detto l’Urbino che fu il più stretto e fido collaboratore di Michelangelo. Il cascio è il vanto ancor oggi delle Marche: la Casciotta d’Urbino Dop. Un’opera d’arte casearia di cui Michelangelo era ghiottissimo al punto che per averla sempre affittò dei pascoli nei pressi di Urbania (allora Casteldurante). Come Leonardo aveva vigna nel mezzo di Milano così il Buonarroti aveva i suoi animali. Si sa con esattezza quali fossero i suoi terreni e il professor Rodolfo Coccioni, geologo dell’Università di Urbino, li ha catalogati: i poderi Capi Resi, Colonnelli e La Ricciola. Ci crediate o no, lì ancora pascolano vacche e pecore perché quelle colline sono scoscese e drenate naturalmente e lì nasce il guaime, l’erba più tenera e fresca che dà più nutrimento agli animali che producono latti ricchi di panna. La storia di questo cascio (si chiama così perché alla gabella fu registrato con

l’inflessione dialettale) è ancora più remota. Nasce dall’abitudine atavica delle contadine di svezzare col latte di vacca i bambini. Se ne avanzava, si mescolava alla prima mungitura della pecora e se ne faceva caglio. Una cosa è sicura, come spiega Paolo Cesaretti, animatore del Consorzio della Casciotta d’Urbino: oggi questo formaggio michelangiolesco è un’opera unica. È uno dei pochissimi misti, a latte semicotto, con una stagionatura che va da due settimane a due mesi, prodotto in forme che pesano massimo un chilo, con una resa gastronomica di altissimo profilo. E che ha un suo segreto: dalla Casciotta discende il formaggio di fossa e quella di Urbino è la progenitrice di tutte le caciotte italiane!

*segue >*

In alto, da sinistra, gli ovini dell’Azienda Agricola Belforte del Chienti; i Monti Sibillini e Sergio Fabbri, affinaio, mentre taglia un formaggio in foglia di noce. A destra, il borgo di Peticara. Nella pagina accanto, pecorini del caseificio Di Pierantonio.





Si ricava dai pascoli di colline-giardino dal Montefeltro fino a Fonte Avellana, un'abbazia millenaria faro di civiltà e di fede, attraversando la parte alta delle province di Pesaro-Urbino e Ancona in una natura incontaminata ricchissima di boschi, di luoghi del mito, di borghi murati. Ed è un formaggio raro. Il maggior produttore è il Consorzio Fattorie Marchigiane di Montemaggiore al Metauro, aderente alla Coop Tre Valli. La Casciotta ha una versatilità eccezionale: dalla semplice degustazione con la pera Angelica (rarissima cultivar di Ser-rungarina) fino ai trionfi gastronomici rossiniani dei soufflé al tartufo. Comincia da qui un viaggio gastronomico marchigiano. Del resto il formaggio è stato il primo cibo dei viandanti e le Marche sono terra di pellegrinaggio e di transumanza. Proprio a questa pratica si deve il formaggio di fossa. Le greggi in antico andavano da Ovest a Est, dalla Toscana arrivavano all'Adriatico attraverso i passi del Catria o del pian Grande di Castelluccio di Norcia. Lungo questi tratturi orizzontali si è sviluppato il formaggio di fossa. Per incontrarlo nella sua massima espressione bisogna inerparsi là dove il Fumaiolo e il Falterona (l'uno padre del Tevere, l'altro dell'Arno) si ergono come posti di guardia dell'Appennino che scandisce i confini tra Marche, Romagna e Toscana fino a Peticara.

Era il borgo dello zolfo, oggi è un parco naturale e lì tra questi gessi aguzzi di Novafeltoria ci sono le fosse più profonde per far maturare i formaggi. Sergio Fabbri, insieme al fratello, è il più abile affinatore: "la fossa respira, la devi curare, allestirla con le erbe odorose e aspettare che il tempo e la penicillina facciano il lavoro", dice con orgoglio

Sergio che ha girato il mondo come tecnico per le industrie e poi è tornato lì tra le "buche" di zolfo per celebrare la liturgia della fossa. Ce ne sono più di 800 per il Sogliano Dop e quelle di Peticara saranno un centinaio. Sergio "sfossa" (estrae il formaggio) per San Martino, l'11 novembre; a Sogliano tre settimane dopo. Sostiene che "c'è differenza tra il formaggio della primavera e quello dell'estate come varia il gusto e la consistenza tra i formaggi che stanno in cima alla fossa e quelli sul fondo". Il formaggio di base è un pecorino, talvolta anche un misto vacca-pecora, che matura nei sacchi di cotone, "ma come qui a Peticara", spiega Gianluigi Draghi, presidente del Consorzio Fattorie Marchigiane che a Sergio affida oltre 35 quintali di cacio, "diventa miele, diventa essenza: è imbattibile". Oggi il fossa è considerato il tartufo dei formaggi. Per saperlo basta assaggiare gli spaghetti "cascio e pepe", variazione sul tema della ricetta romana di Dino Casoni che a Caldara (imperdibile il suo castello) ha aperto una nuova osteria dopo il terremoto. Ed è lì sui contrafforti della montagna centrale che s'incontra un altro grandissimo formaggio: il Pecorino dei Sibillini. Si fa in diverse stagionature fin oltre i due anni. Il merito è delle pecore Sopravvissane, incrocio dell'antichissima razza Vissana con Merinos. Pascolano in tutto l'areale del parco dei Monti Sibillini e producono poco latte, ma ricco, che sa di prato e montagna.

Negli stessi luoghi nasce il caciofiore da caglio, fatto con il cardo selvatico. "Siamo eredi dei pastori transumanti che dalla Maremma, attraverso Cascia, Norcia e Visso, arrivavano fin qui, magari anche per farsi pellegrini a San Nicola di Tolentino", dice Andrea Di Pietrantonio, casaro in quel di Belforte del Chienti (borgo d'incanto che custodisce un'opera raffinata come il Polittico di Giovanni Boccati). "Pur avendo tecnologie modernissime, conserviamo ancora le stesse abitudini di produzione. Ma la nostra vera ricchezza sono i pascoli di genziana, di margherite, di crescione che profumano i nostri caci". Formaggi che vengono poi stagionati in foglia di noce, nelle vinacce, con lo zafferano. Lungo i Monti Azzurri si arriva ad Amandola dove l'Appennino aspira all'universale. Qui non ci sono più pecore, ma vacche da latte e c'è la Tre Valli di cui è presidente Paolo Fabiani.



Una mucca al pascolo sui monti delle Marche. Ogni giorno, nel caseificio di Amandola che fa capo alla cooperativa Tre Valli, si lavorano mille quintali di latte vaccino da cui si ricavano mozzarella, burrata, stracciata e ricotta.





CASCIOTTA D'INVERNO  
CON CONFETTURA  
DI MORICI E FUNGHI

*pag. 55*



A sinistra, uno scorcio del centro storico di Amandola e lo chef Errico Recanati del Ristorante Andreina di Loreto: a lui si devono le ricette e la preparazione dei piatti di questo servizio. In alto, le caciottine prodotte dal caseificio Di Pierantonio, a Belforte del Chienti e le rocce di arenaria del Monte della Perticara.



A destra: formaggi e salumi stagionati dai fratelli Fabbri, che ogni anno trasformano 35 quintali di pecorini o caci di latte misto vacca-pecora in pregiato formaggio di fossa.

FONDUTINA DI FOSSA  
CON UOVO IN CAMICIA  
E TARTUFO



Questa grande società cooperativa, tra le maggiori in Italia per la lavorazione del latte, ha soci dislocati dalle Marche al Piemonte e stabilimenti per la caseificazione ad Amandola e a Jesi. Ad Amandola in particolare è concentrata la produzione di mozzarella Stg, Specialità tradizionale garantita delle Marche, di burrate, di stracciata e ricotta “per tenere viva”, come spiega Maria Cristina Vittori, maestra casara, “una tradizione antichissima”. Nello stabilimento, ogni giorno, 70 persone lavorano mille quintali di latte (ne serve un litro per 130 grammi di mozzarella). Perciò occorre un'enorme stalla a cielo aperto: i monti Sibillini. Non è un caso se i formaggi hanno il marchio Sibilla.

La particolarità è data ancora una volta dal pascolo, dall'allevamento semibrado di vacche sia pezzate rosse che brune alpine, da ricette di tradizione che uniscono i formaggi con le erbe spontanee, con le paste fatte in casa, con le essenze dell'orto in una vera cucina dei formaggi. Una gastronomia che interpreta un territorio che va dal Monte Vettore, a quasi 3000 metri, all'Adriatico in non più di 50 chilometri, dove zootecnia e pastorizia sono ataviche (basti pensare all'industria ante litteram del panno lana dei duchi Da Varano e all'abilità dei marchigiani nel lavorare il cuoio per farne scarpe) e dove scorre un fiume di latte che si fa formaggio per sfociare nell'immortalità.

Nella pagina accanto: i bocconcini di mozzarella Sibilla, prodotti nello stabilimento di Amandola con il riconoscimento comunitario Stg (Specialità tradizionale garantita) e le campagne intorno a Loreto.



## CASCIOTTA D'INVERNO CON CONFETTURA DI MORICI E FUNGHI

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 30 MINUTI  
730 CAL/PORZIONE

**320 g di Casciotta d'Urbino – 400 g di funghi galletti o pioppini – 2 spicchi d'aglio – un bouquet aromatico – un mazzetto di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**  
**per la confettura di morici 1 kg di morici (gelsi) – 200 g di zucchero semolato – sale – pepe**

**1** Preparate la confettura: lavate i morici, asciugateli tamponandoli con carta assorbente e riuniteli in una casseruola con lo zucchero. Mettete sul fuoco e cuocete fino a raggiungere un leggero bollire. Spegnete, lasciate raffreddare e insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

**2** Mondate i funghi. Sbucciate gli spicchi d'aglio e fateli imbiondire in una padella con 50 ml di olio, poi eliminateli e saltate i funghi nella padella con il bouquet aromatico; regolate di sale e pepe.

**3** Riducete la Casciotta in 4 fette e scaldatela sulla piastra finché si sarà formata una crosticina croccante sulla superficie. Eliminate le erbe aromatiche dai funghi e componete il piatto con la Casciotta alla piastra, i funghi e il prezzemolo tritato. Completate con la confettura di morici.

## FONDUTINA DI FOSSA CON UOVO IN CAMICIA E TARTUFO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI  
COTTURA 20 MINUTI  
660 CAL/PORZIONE

**4 uova – 50 g di tartufo nero (o 20 g di bianco) – 250 g di formaggio di fossa – 150 g di burro – 250 ml di latte – 3 cucchiaini rasi di farina – 2 cucchiaini di aceto – sale – pepe**

**1** Grattugiate 2/3 del formaggio di fossa. In una casseruola fate fondere il burro, unite la farina e, appena si sarà rappresa, togliete dal fuoco; lavorando con una frusta, aggiungete a filo il latte caldo e incorporate il formaggio di fossa grattugiato.

**2** Portate a ebollizione 2 litri d'acqua con l'aceto e salate. Sgusciate l'uovo alla volta in una ciotolina, girate l'acqua con un cucchiaino per creare un mulinello, lascia scivolare al centro l'uovo e abbassate la fiamma. Raccogliete l'albume intorno al tuorlo con il mestolo, così da racchiudere il tuorlo. Cuocetelo per 3 minuti e sgocciolatelo su carta da forno.

**3** Suddividete le uova nei piatti, salate, pepate e completate con la fonduta, il tartufo e il formaggio rimasto ridotti a lamelle.

## TORTELLI CON SALSA DI LAMPONI

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 1 ORA E 20 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA 15 MINUTI  
950 CAL/PORZIONE

**400 g di mozzarella fiordilatte – 150 g di pecorino dei Monti Sibillini a media stagionatura – 1 limone non trattato – 4 uova – 450 g di farina 0 – 200 g di lamponi – burro – noce moscata – sale – pepe**

**1** In un mixer frullate la mozzarella e il pecorino a cubetti fino a ottenere una sorta di impasto e incorporate la scorza del limone grattugiata.

**2** Disponete la farina a fontana, sgusciatevi un uovo alla volta e incorporatelo con una forchetta. Impastate fino a ottenere un impasto liscio e fate riposare per mezz'ora. Tirate la pasta e incidetevi tanti dischi di 8 cm.

**3** Mescolate il ripieno di formaggi, unite sale, pepe e noce moscata. Disponete su ogni disco di pasta un po' di ripieno, chiudete a mezzaluna, girate i tortelli attorno al pollice e chiudete.

**4** Per la salsa fate fondere 50 g di burro in un pentolino. Fatevi appassire i lamponi bagnando, se necessario, con poco succo di limone. Tenete da parte qualche lampone e schiacciate gli altri, passateli al colino e fate ridurre sul fuoco di circa un terzo. Lessate i tortelli e serviteli con la salsa di lamponi, fiocchetti di burro e i lamponi tenuti da parte.

## GLI INDIRIZZI

**CONSORZIO DELLA CASCIOTTA D'URBINO DOP**  
VIA CERBARA 81  
COLLI AL METAURO (PU)  
TEL. 0721 87981

**TRE VALLI COOPERLAT**  
VIA  
PIANDELMEDICO, 74  
JESI (AN)  
TEL. 0731 2381

**CONSORZIO FATTORIE MARCHIGIANE**  
VIA CERBARA 81  
COLLI AL METAURO (PU)  
TEL. 0721 87981

**AGRITURISMO VILLA NINETTA**  
CONTRADA SAN PIETRO 4  
CALDAROLA (MC)  
TEL. 328 7960000

**RISTORANTE ANDREINA**  
VIA  
BUFFOLARECCIA 14  
LORETO (AN)  
TEL. 071 970124 -  
347 9572088





PASSIONI

# IL Bac



DALLE ZUPPE ALLE FRITTURE TIPICHE DELLA TRADIZIONE,  
IL MERLUZZO SOTTO SALE SI RINNOVA.  
GRAZIE AD ACCOSTAMENTI, CONDIMENTI E COTTURE INSOLITI,  
GUADAGNA UN'INTRIGANTE ANIMA CONTEMPORANEA

testo e cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi

# calà

## È CAMBIATO



## TRINCI CONFIT SU RISO NERO CON BRICIOLE TOSTATE

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 10 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
540 CAL/PORZIONE

**200 g di riso nero – 500 g di baccalà dissalato (filetto alto) – 1 tazza di panko (pangrattato giapponese) o pangrattato grossolano – 1 limone non trattato – 2 spicchi di aglio – 1 peperoncino secco – 1 mazzetto di rucola – olio extravergine d'oliva – sale**

**1** Tuffate il riso in acqua bollente salata e cuocetelo per 30-35 minuti. Scolatelo, versatelo di nuovo nella pentola calda e lasciatelo riposare mentre procedete con la preparazione.

**2** Dividete il filetto (a temperatura ambiente) in 4 porzioni equivalenti, scegliete una padella che possa contenerli di misura,

riempitela almeno fino a metà con olio e scaldatelo fino a 75° con l'aiuto di un termometro. Togliete la padella dal fuoco, immergete i filetti di baccalà nell'olio e mettete di nuovo sul fuoco, molto basso, per 10 minuti controllando che la temperatura rimanga intorno ai 65-70°. Quando le falde del pesce inizieranno a separarsi, scolatelo con una paletta forata su carta da cucina, privatelo della pelle e tenetelo in caldo.

**3** Scaldate 2 cucchiaini dell'olio di cottura del pesce in una padella e tostatevi il panko (o il pangrattato) con la scorza del limone grattugiata, l'aglio sbucciato e il peperoncino sbriciolato. Condite il riso con 3-4 cucchiaini di olio di cottura del pesce e la rucola. Servitelo appoggiandovi sopra il baccalà e cospargete con il panko.





CARCIOFI FARCITI  
DI BACCALÀ

*pag. 65*





# AL POSTO DELLE BALENE...

L'idea, si racconta, venne a dei pescatori, forse Baschi (ma sulla loro nazionalità c'è poca chiarezza) in navigazione nei mari del Nord a caccia di balene: imbattutisi in grossi banchi di merluzzi, decisero di non farsi scappare l'occasione e di provare a conservarli come già facevano con le carni dei grossi cetacei. Esperimento riuscito. E se le balene oggi non fanno più parte della nostra alimentazione, il

baccalà, al contrario, alimento di lunga durata e disponibile tutto l'anno, ha raggiunto i porti e le cucine di mezzo mondo (oggi arriva soprattutto da Danimarca, Isole Fær Øer, Norvegia, Islanda e Canada) diventando protagonista della tavola di tradizione. Se guardiamo le ricette più tipiche, non solo italiane, scopriamo un paradosso: il pesce è del Nord, ma da sempre si accompagna a ingredienti mediterranei, quelli dei lidi in cui arriva dopo il lungo viaggio in nave dai mari del freddo, pomodoro, cipolle, patate, olive, capperi, aglio. Le cotture? In umido (in cui affondare grandi pezzi di pane) o in frittura (spesso con le patate). Un modo di gustarlo goloso e nutriente, che però negli ultimi anni sta cambiando.

## Un cibo eccellente che piace agli chef

Ricco di proteine nobili, vitamine e sali minerali, povero di grassi, bianco e morbido se ben dissalato (vedi a pagina 65), il baccalà si rivela un cibo estremamente interessante per molti chef, che lo interpretano con creatività. Moreno Cedroni, per esempio, lo propone con salsa e dadini di lepre; la partenopea Mariana Vitale lo mette in una cheesecake salata; Gennaro Esposito lo presenta con la crema di ceci; Luca De Santi, eclettico pasticciere, lo trasforma addirittura in gelato. È quella che si dice "l'attualizzazione" di un ingrediente, l'avvicinamento alla tendenza del momento, all'evolversi del gusto e dei palati. E così il baccalà ha cambiato veste anche nella cucina di tutti i giorni. Lo si avvicina ai risi etnici e alla pasta, lo si accosta a legumi e a ortaggi come verze, carote colorate, rape, asparagi e patate dolci. Si gusta in insalata con la frutta di stagione: è eccellente lessato e mescolato con arance e cipolle, il tutto condito con succo di arancia ridotto sul fuoco, olio e pepe. E ancora, si utilizza come originale ripieno di carciofi e cipolle, si prepara in croccanti polpette e si impana con insolite miscele speziate. Volete provare? Queste pagine vi ispireranno.



## ORECCHIETTE CON DADINI SALTATI E CIME DI RAPA

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI  
COTTURA 30 MINUTI  
600 CAL/PORZIONE

**400 g di baccalà dissalato senza pelle** – **450 g di orecchiette fresche**  
– **400 g di cime di rapa**  
– **40 g di pecorino grattugiato**  
– **12 pomodorini ciliegini** – **2 spicchi d'aglio** – **un mazzetto di prezzemolo**  
– **peperoncino in polvere** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

**1** Lavate le cime di rapa. Separate le cimette e le foglie e lessate queste ultime in abbondante acqua bollente salata con 1 spicchio di aglio sbucciato per 5 minuti.

Scolatele con un mestolo forato conservando l'acqua di cottura, privatele dell'aglio, tenetene da parte qualcuna per decorare e frullate le rimanenti a crema con qualche cucchiaino dell'acqua di cottura, 2 cucchiaini di olio, il pecorino e un po' di peperoncino; salate se necessario.

**2** Tagliate il baccalà a dadini. Lavate i pomodorini, riduceteli a spicchi e saltateli in padella con l'aglio sbucciato e schiacciato e 3 cucchiaini di olio. Salate, unite il baccalà e cuocete per 3-4 minuti smuovendo il pesce con una spatola. Aggiungete il prezzemolo lavato e tritato e togliete dal fuoco.

**3** Sbollentate le cimette nell'acqua di cottura delle foglie, scolatele con un mestolo forato e tenetele da parte. Cuocete le orecchiette nella stessa acqua, scolatele e conditele con la crema di foglie e le cimette. Distribuitele nei piatti, unite baccalà, pomodorini e foglie tenute da parte e completate con un filo d'olio a crudo.







TRONCHETTI AL FORNO  
CON PUREA DI SEDANO RAPA  
E CAROTE COLORATE

*pag. 65*



## FILETTI PANATI AI CINQUE SAPORI CON PATATE ALL'AGLIO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 5 MINUTI  
500 CAL/PORZIONE

4 tranci di filetto di baccalà  
di 150 g l'uno dissalati e senza  
pelle - 600 g di patate lessate  
- 1 mazzetto di prezzemolo  
- 3 cucchiaini di farina - 1 spicchio  
d'aglio - 1 cucchiaio di foglie  
di timo fresco - 1/2 cucchiaino  
di semi di cumino - 1 cucchiaio  
di paprica dolce - 1/2 cucchiaino  
di peperoncino in polvere  
- 1/4 di cucchiaino di pepe nero  
- 2 cucchiaini di aceto di sherry  
o balsamico - olio extravergine  
d'oliva - sale grosso

**1** Mescolate la farina con il timo, il cumino, la paprica, il peperoncino e il pepe. Passate i filetti di pesce nella miscela premendo un poco perché aderisca e mettete in frigorifero per 10 minuti.

**2** Intanto, affettate le patate. Sbucciate l'aglio e pestatelo con una presa di sale grosso fino a ridurlo in crema, quindi stemperatelo con l'aceto e poi emulsionatelo con 3 cucchiaini di olio.

**3** Friggete il baccalà con un po' d'olio 2 minuti per lato e sgocciolatelo su carta da cucina. Condite le patate con la vinaigrette preparata e il prezzemolo lavato e tritato e servitele con il baccalà.







FETTINE CON OLIVE, VERZE E  
PEPERONCINO AFFUMICATO





## FETTINE CON OLIVE, VERZE E PEPERONCINO AFFUMICATO

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 20 MINUTI  
335 CAL/PORZIONE

**500 g di filetto di baccalà dissalato (basso) con la pelle** – 1/4 di verza – **4 foglie grandi di cavolo nero** – **6 foglie di cavolo riccio** – **1 cipolla rosata lunga** – **100 g di olive nere dolci** – **2 scalogni** – **50 g di pomodorini secchi** – **2 rametti di rosmarino** – **1 dl di brodo vegetale** – **aceto di vino bianco** – **burro** – **olio extravergine d'oliva** – **peperoncino in polvere affumicato** – **sale**

**1** Sbucciate la cipolla, affettatela e mescolatela in una ciotola con 2 cucchiaini di aceto e una presa di sale. Spezzettate i pomodorini. Lavate le verdure a foglia e tagliatele a striscioline.

**2** Conditte le olive con il peperoncino e gli aghi del rosmarino, saltatele brevemente in padella con 1 cucchiaino di olio e tenetele da parte. Sbucciate gli scalogni, affettateli e soffriggeteli in un wok con metà della cipolla marinata. Unite le verdure a striscioline, salate e cuocete per 5 minuti a fuoco vivace.

**3** Tagliate a fette il baccalà, disponetelo sopra le verdure e aggiungete qualche fiocchetto di burro e i pomodorini. Versate il brodo lungo i bordi del wok. Distribuite sul pesce le olive insaporite. Coprite e cuocete per 6-7 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per 5 minuti prima di servire.

## CARCIOFI FARCITI AL BACCALÀ

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 20 MINUTI  
320 CAL/PORZIONE

**300 g di baccalà dissalato senza pelle** – **12 fette di pancetta affumicata** – **12 carciofi** – **2 patate medie lessate** – **2,5 dl di latte** – **1 foglia di alloro** – **1 mazzetto di prezzemolo** – **1 mazzetto di Mitzuna o altra insalata piccante** – **aceto di vino bianco** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

**1** Tagliate il baccalà e le patate a dadini. Scaldate il latte in una casseruola con l'alloro, immergetevi il baccalà e le patate e cuocete per 5 minuti; spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Togliete l'alloro, prelevate patate e baccalà con un mestolo forato, schiacciateli con una forchetta e ammorbidite la crema con un po' di latte di cottura; salate, pepate e incorporate il prezzemolo tritato.

**2** Private i carciofi di spine, foglie esterne più dure e gambi. Svuotateli al centro con uno scavino da melone e immergeteli via via in acqua acidulata con un po' d'aceto. Sgocciolateli e lessateli in acqua bollente salata per 15 minuti. Sgocciolateli di nuovo e lasciateli colare a testa in giù.

**3** Quando saranno tiepidi, farciteli con la crema di baccalà, avvolgeteli con la pancetta e sistemateli in un teglia oliata. Infornateli a 180° per 30 minuti, poi mettete la funzione grill e fateli gratinare per altri 10 minuti. Lavate l'insalata, spezzettatela, distribuitela sui carciofi e servite.

## TRONCHETTI AL FORNO CON PUREA DI SEDANO RAPA E CAROTE COLORATE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 40 MINUTI  
330 CAL/PORZIONE

**600 g di baccalà dissalato senza pelle (filetto di altezza media)** – **350 g di sedano rapa pulito** – **80 g di zucca Okkaido pulita e spezzettata** – **3 carote grandi di colori diversi** – **1 dl di panna fresca** – **1/2 limone** – **qualche rametto di origano secco** – **2 rametti di salvia** – **1 cucchiaino di zucchero** – **1 cucchiaino di aceto di sherry o balsamico** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

**1** Tagliate il sedano rapa a fette spesse e lessatelo per 10 minuti in acqua bollente salata. Unite la zucca e continuate la cottura per 10 minuti. Scolate le verdure e frullatele nel mixer con qualche cucchiaino dell'acqua di cottura per ridurle in purea.

**2** Mettete lo zucchero in un padellino antiaderente, ponetelo su fuoco basso e aspettate che si crei un caramello ambrato senza mescolare. Fuori dal fuoco unite la panna a filo mescolando fino a sciogliere completamente il caramello. Versate il composto nella purea di ortaggi e frullate per incorporarlo. Aggiungete 2 cucchiaini di succo di limone, salate e pepate.

**3** Dividete il baccalà in 8 tronchetti uguali. Disponeteli in una teglia, conditeli con olio, origano e salvia e infornateli a 200° per 10 minuti. Intanto, raschiate le carote, lavatele e tagliatele a julienne. Saltatele in padella con 1 cucchiaino di olio per 30 secondi, salatele, sfumatele con l'aceto e toglietele dal fuoco quando sono ancora croccanti. Distribuite la purea nei piatti, adagiatevi sopra i tronchetti di baccalà e disponete accanto le carote. Pepate a piacere e servite.

Pagina 58: piatto fondo Leaves Raku Ceramics Design, piatto piano Easy Life, forchetta Bloomingville, ciotolina Arte nel Pozzo.

Pagina 59: teglia Falcon Enamelware, tessuto C&C Milano, cucchiaino Mepra, piattini Arte nel Pozzo.

Pagina 61: piatto fondo House Doctor, piatto piano Arte nel Pozzo, ciotolina e posata Bloomingville.

Pagina 62: sottopiatto L'Officina, piatto grigio Asa Selection, tessuto C&C Milano.

Pagina 63: piatto MVH, cucchiaino Leaves Raku Ceramics Design. Pagina 64: piatto Arte nel Pozzo, ciotola e tagliere House Doctor.

Indirizzi a pagina 114

## ACQUISTARLO E TRATTARLO

PER UN DECRETO DEL 2017, PUÒ DEFINIRSI BACCALÀ SOLO IL MERLUZZO NORDICO GRIGIO (*GADUS MACROCEPHALUS*) MESSO SOTTO SALE (DEVE ASSORBIRNE ALMENO IL 18%) E STAGIONATO PER 3 SETTIMANE. VIENE VENDUTO ANCHE GIÀ AMMOLLATO (DISSALATO IN ACQUA) E, IN QUESTO CASO, DURA AL MASSIMO DUE GIORNI DALL'ACQUISTO. QUELLO SOTTO SALE, INVECE, SI MANTIENE UN PAIO DI SETTIMANE IN FRIGO PROTETTO CON PELLICOLA. PER DISSALARLO VA MESSO A BAGNO IN ACQUA PER 3 GIORNI, CAMBIANDO L'ACQUA 3 VOLTE AL GIORNO: TUTTO IL RIPOSO DEVE AVVENIRE IN FRIGO. ATTENZIONE, IN VENETO, PER BIZZARRIE LESSICALI, CHIEDENDO DEL BACCALÀ OTTERRETE LO STOCCAFISSO (SEMPRE MERLUZZO, MA ESSICCATO).





Per il bollitore Bulbul il designer Achille Castiglioni prese ispirazione dalla forma bombata di uno stone da curling: mentre uno scivola sul ghiaccio, l'altro passa dall'acqua ghiacciata a quella evaporata. Era il 1995 e Bulbul è entrato in produzione solo lo scorso novembre in occasione dei 100 anni di **Alessi**. In acciaio inox, ha fondo adatto a tutti i piani cottura (€ 195). Indirizzi a pagina 114



## Bollitore

ELEGANTE, FUNZIONALE, DI  
TENDENZA, OCCUPA UN POSTO  
DI PRIMO PIANO IN CUCINA.  
GRAZIE ALLA SUA VERSATILITÀ  
E SEMPLICITÀ D'USO

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di  
Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkemia

Per conoscere la storia del bollitore bisogna spostarsi geograficamente nei Paesi anglosassoni, dove la tradizione domestica del tè è tanto radicata quanto amata. Basti pensare che la frase “*put the kettle on*” (mettere su il bollitore) è usata nello *slang* per annunciare una visita a un amico: quando si chiama per avvisarlo, si dice “metti su il bollitore, arrivo tra mezz'ora”, indipendentemente dal fatto che poi si berrà o meno il tè. Insomma, l'accessorio domestico che scalda l'acqua è parte integrante della vita quotidiana. Potremmo dire che il bollitore è uno di famiglia.

Tutto ebbe inizio alla fine del XIX secolo. Proprio in quel periodo il consumo di tè cominciava a diffondersi in tutte le fasce della popolazione, non solo nelle case

borghesi che potevano approvvigionarsi della deliciosa miscela. Come scrive Tim Hayward nel libro *Gli strumenti della cucina moderna*: “I primi bollitori elettrici fecero la loro comparsa nel de-

cennio 1980-1900 e sono attribuiti all'azienda inglese Compton and Co. Nessuno in questa prima fase si sentiva molto sicuro a unire acqua ed elettricità in un ambiente domestico, quindi il modello di Compton era un bollitore di rame e ottone con una serpentina elettrica riscaldante posta fuori e al di sotto, protetta da un anello di metallo”.

Per risolvere questo problema si dovette attendere il 1922 quando a Birmingham, negli uffici ricerca e sviluppo della Bulpitt&Sons, si sviluppò una serpen-



## *non solo per il tè*

Oltre a offrire diverse opzioni di temperatura da 50° a 100° per ogni tipologia di tè, porta a ebollizione l'acqua anche in meno di un minuto, utile per preparare qualsiasi bevanda calda ma anche la pappa per il bebè

### **TÈ ALLA MENTA E ARANCIA**

FACILISSIMA  
PER 1 PERSONA  
PREPARAZIONE 5 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 5 MINUTI

**1 cucchiaino di breakfast  
tea – 1 ricciolo di scorza  
di arancia essiccata  
– 4-5 foglie di menta**

Riunite la menta e la scorza di arancia in una piccola teiera munita di colino e unite il tè. Portate a bollore 2,5 dl di acqua, versatela nella teiera e lasciate in infusione per 5 minuti. Togliete il colino e servite dolcificando a piacere.

### **KARKADÉ MELA E CANNELLA**

FACILISSIMA  
PER 1 PERSONA  
PREPARAZIONE  
5 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 5 MINUTI

**3 fiori di karkadé  
essiccati – 3/4 rondelle  
di mela essiccata  
– 2 cm di cannella in  
stecca – 1 bacca di pepe  
garofanato**

Portate a ebollizione 2,5 dl di acqua, trasferite nel colino della tazza da tisana le rondelle di mela spezzettate, i fiori di karkadé e le spezie; versate l'acqua e lasciate in infusione per 5-6 minuti prima di servire.

tina riscaldante che si poteva immergere direttamente nell'acqua: era nato il bollitore Swan. Mentre l'invenzione di quello con il fischietto, che avvisa quando l'acqua è calda, è attribuita al londinese Harry Bramson, che vendette i diritti di brevetto nel 1923. Solo nel 1955 l'azienda Russell Hobbs introdusse il bollitore con un termostato bimetallico che, al momento di bollitura dell'acqua, staccava la corrente.

Da allora ci sono state poche vere innovazioni nella meccanica del bollitore, che invece si è evoluto nelle forme grazie alla diffusione non solo nelle case, ma anche negli uffici, nelle sale di attesa e nelle camere di hotel. Tra quelli resi celebri dal progetto di un designer c'è sicuramente il "9093" di Alessi, con il fischietto a forma di uccellino, disegnato nel 1985 da Michael Graves, oggi disponibile anche elettrico e diventato uno degli oggetti Alessi più venduti nel mondo.

Forme moderne o rétro, colori tenui o accesi, dimensioni diverse a seconda dell'uso, il bollitore oggi è presente sulla maggior parte dei piani cucina anche in Italia grazie alla sua versatilità. È senz'altro più pratico e più veloce del classico pentolino da mettere sul fornello ed è utile non solo al momento del consumo di un tè, di un infuso e di una tisana, ma anche per la preparazione di un caffè americano o tutte le volte in cui sia necessario scaldare un po' di acqua in pochi minuti. In un'ottica antispreco fate attenzione a non riempirlo fino al culmine se dovete preparare solo due tazze di tè, perché ciò comporta uno sperpero di acqua e di energia. Meglio misurare l'acqua necessaria all'uso prima di scaldarla, oppure usare quella in eccesso, fatta raffreddare, per innaffiare le piante.

Bicchieri Thermic  
Glass di Luigi  
Bormioli.  
Indirizzi a pagina 114





# utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Unico con resistenza sostituibile, è silenzioso, ha tempi di ebollizione rapidi e filtro anticalcare; dotato di misurazione in tazze e in litri (fino a 1,7) consente di bollire la giusta quantità d'acqua (€ 269).

**Dualit**



Le dimensioni contenute lo rendono ideale per i piccoli spazi dove cattura la vista grazie al design e alla varietà dei 7 colori proposti; da 0,8 litri, vera icona di design, riduce al minimo ogni spreco (€ 119). **Smeg**

Il bollitore Pro Enifinigy® è dotato di display touch-screen e 7 programmi utili per qualsiasi preparazione, da 40° a 100°; la funzione stay-warm mantiene la temperatura desiderata fino a 30 minuti (€ 129,99). **Zwilling**



La caraffa in vetro ad alta resistenza da 1,7 litri consente di scegliere la quantità d'acqua da utilizzare; in più il bollitore BO28 ha illuminazione Led blu e spegnimento automatico (€ 59). **H.Koenig**



Con display Lcd programmabile, nove temperature per ogni tipo di tè da 50° a 100° con regolazione digitale, scalda fino a 200 ml d'acqua in meno di 1 minuto e ha una capacità di 1,7 litri (EEWA7800, € 99,99). **Electrolux**



In versione acciaio inox e rame, K65 Anniversary da 1,2 litri risparmia fino al 66% di energia, ha indicatori interni per la bollitura rapida, indicatore del livello dell'acqua e base con vano avvolgicavo (€ 73). **Russell Hobbs**

Da un tocco di colore in cucina il bollitore Artisan da 1,5 litri proposto in 11 tonalità, con regolazione della temperatura da 50° a 100° e struttura a doppia parete per mantenere la temperatura più a lungo (da € 199). **KitchenAid**



## Curvy design

Il corpo sferico evoca la forma di un'opera scultorea, morbida e femminile. Il bollitore Giulietta da 1,2 litri, designer Andreas Seegatz, è in acciaio inox con tre piccoli oblò che indicano il livello dell'acqua e si illuminano quando il bollitore è in funzione; il bocchettone di riempimento è dotato di filtro removibile (€ 239). **Bugatti**

INTERVISTA



## Appassionata ed esperta di tè

BARBARA SIGHIERI, TITOLARE DE "LA TEIERA ECLETTICA" DI MILANO, RISPONDE ALLE NOSTRE DOMANDE.

### PER UN BUON TÈ SERVE UN BUON BOLLITORE?

LA TEMPERATURA DELL'ACQUA INSIEME ALLA SUA QUALITÀ SONO FONDAMENTALI.

I BOLLITORI MIGLIORI SONO QUELLI CON IL SETTAGGIO DELLA TEMPERATURA PERCHÉ OGNI TIPOLOGIA DI TÈ RICHIEDE GRADI DIVERSI CHE INFLUISCONO SUL GUSTO.

### DAL BOLLITORE ALLA TEIERA, COME DEVE AVVENIRE IL PASSAGGIO?

LA TEIERA VA PRIMA SCALDATA CON LA STESSA ACQUA, IN MODO DA AVERE UNA TEMPERATURA SIMILE A QUELLA DEL LIQUIDO CHE ACCOGLIE. QUESTO PASSAGGIO È INDICATO SPECIALMENTE PER I TÈ CHE RICHIEDONO UNA TEMPERATURA INFERIORE AI 70°.

### GLI ERRORI DA EVITARE?

MAI LASCIARE ACQUA RESIDUA NEL BOLLITORE, MAI SCALDARE LA STESSA ACQUA DUE VOLTE (PERDE I SALI MINERALI E QUINDI PREGIUDICA IL GUSTO DEL TÈ SUCCESSIVO) E PREFERIBILMENTE NON BOLLIRE ALTRI LIQUIDI (PER ESEMPIO IL LATTE) IN UN BOLLITORE DEDICATO A TÈ, CAFFÈ O INFUSI.

### COME SI PULISCE IL BOLLITORE?

BISOGNA SCIACQUARLO E PULIRLO CON UNA SPUGNA; PER ELIMINARE I RESIDUI DI CALCARE È UTILE L'ACIDO CITRICO CHE - A DIFFERENZA DELL'ACETO - È INODORE. PER QUESTO SCEGLIETE UN BOLLITORE CON UNA BOCCA GRANDE E CON UN COPERCHIO CHE SI APRÀ BENE.



# mamma emma

gnocchi di patate fresche cotte a vapore



Joindesign.it



I prodotti mamma emma sono stati premiati direttamente dai consumatori italiani con il Quality Award 2022



[gnocchimaster.com](http://gnocchimaster.com)  
[mammaemma.it](http://mammaemma.it)



# I COLORI DEL mais

LA RISCOPERTA  
DELLE VARIETÀ PIÙ  
ANTICHE SVELA GLI  
AFFASCINANTI  
CROMATISMI DELLE  
SPECIE DIMENTICATE  
E, GRAZIE A  
LAVORAZIONI LENTE  
E ARTIGIANALI,  
OFFRE FARINE DI  
INSOLITA QUALITÀ

a cura di Daniela Falsitta, testi di  
Riccardo Lagorio, ricette di Giovanna  
Ruo Berchera, foto del servizio di Felice  
Scoccimarro, foto dei piatti di Laura  
Spinelli. In cucina Claudia Compagni

Una arcobaleno di  
pannocchie: la seconda  
dall'alto è la varietà Rosso  
di Rovetta, la penultima Nero  
di Esine e l'ultima Spinato  
di Gandino; le altre incroci.



Sotto, Fabrizio Tognali, proprietario del Molino Tognali di Esine, in Valle Camonica. Azionato ad acqua grazie a un antico canale progettato dai benedettini, produce farine in cui sono preservate le migliori qualità del mais, tra cui quella di Nero Spinoso.



GNOCCHI DI MAIS NERO  
GRATINATI

*pag. 74*



Sopra, Davide Covelli, dell'azienda agricola Cà di Lene, produttore di mais Rostrato Rosso. A sinistra, le tre macinature del mais Spinato di Gandino: farina bramata, fioretto e fumetto.





MARGOTTINI ALLA  
BERGAMASCA

*pag. 74*

Qui sotto, il coltivatore Clemente Savoldelli: fu tra i primi a credere nel mais Spinato di Gandino mettendo a disposizione i suoi terreni per le sperimentazioni. Per la macinatura si avvale di un proprio mulino.



Antonio Rottigni (a sinistra), l'amministratore comunale di Gandino che ha supportato il recupero dell'antica varietà di mais locale e accanto Emanuele Caleca della pizzeria La Spinata: nel suo locale si gustano pizze di mais, apprezzate per il gusto e la bassa presenza di glutine, nonché pasta, birra e biscotti, sempre di mais.



POLENTA DI MAIS ROSSO  
E BOCONCINI

*pag. 74*



**M**olti secoli prima che le caravelle di Cristoforo Colombo lo portassero in Europa, Maya, Aztechi e Incas si cibavano già del “mahiz”: le pannocchie erano

così importanti da meritare sacrifici umani dopo ogni mietitura. In Europa la diffusione del cereale non fu istantanea ma con il tempo la polenta di grano turco (cioè “straniero”) sostituì quelle di farro e di miglio già in uso presso Etruschi e Romani. Tra la fine del '700 e l'800 le coltivazioni crebbero e in egual misura il fabbisogno della popolazione, così che intorno alla metà del XX secolo iniziarono le ibridazioni ad altissima resa che sfamarono uomini e animali, ma portarono alla perdita di un inestimabile patrimonio di biodiversità. Per fortuna piccolissime coltivazioni dei mais originari sono sempre rimaste vive e oggi la sensibilità dei coltivatori li sta spingendo al recupero di queste piante antiche i cui semi, al contrario degli ibridi, possiedono germinabilità, cioè si possono piantare di anno in anno. Si tratta di mais dai colori e dai chicchi particolari, ben lontani dal giallo e dalle rotondità cui siamo abituati. Eccone alcuni esempi.

A Esine, in Valle Camonica, nel 2018 è stata fondata l'Associazione Mais Nero Spinoso. “Il nostro scopo è tutelare e trasmettere i semi di questa antica varietà, rinvenuta qualche anno fa in località Annunciata di Piancogno”, spiega Lucia Nodari, segretaria del sodalizio. “La piantagione si limitava a una ristretta area montana perché la sua resa è metà dei mais convenzionali”, continua. Il colore del Nero Spinoso è bordeaux intenso e il chicco presenta una punta a uncino, da cui il nome di spinoso. Dell'Associazione fa parte anche il Molino Tognali, gestito dalla stessa famiglia da otto generazioni. “Il mulino lavora con una macinatura lenta, a pietra. Impieghiamo circa due ore per ottenere un quintale di farina, che però conserva il germe e gli oli dei semi”, precisa Fabrizio Tognali. Anche la polenta richiede tempo: cuoce in più di un'ora e mantiene lo stesso profumo del cereale, il suo colore e una consistenza soda.

Anche nel Bergamasco c'è fermento. Rovetta si trova a 700 metri di altezza ed è nota per la coltivazione delle patate. Vi si semina però anche una varietà di mais che ha conservato il proprio patrimonio genetico: il Rostrato Rosso, caratteriz-

zata da un rampino e dal rosso scuro del seme, che rende la farina giallo striato. “Viene coltivato con la concimazione naturale e su piccoli appezzamenti a rotazione”, dice Davide Covelli, uno dei produttori. Nel 2015 è nata l'Associazione Rosso Mais per promuoverne le qualità e la trasformazione in prodotti come gallette e biscotti. “Il Rostrato Rosso mi ha dato grandi soddisfazioni: la ristorazione di qualità ha apprezzato il gusto pieno e la consistenza soda della sua polenta”.

Motore di una nuova economia, il mais Spinato di Gandino ha avuto la fortuna di incontrare Antonio Rottigni che da amministratore comunale ha saputo individuare quali fossero le potenzialità di questo granoturco esaltandone la biodiversità. “Era il 2008 quando casualmente furono rinvenuti alcuni semi in un barattolo, nella cascina della famiglia Savoldelli. Ci vollero tre anni per selezionare i caratteri originari, che gente del posto si ricordava: il chicco uncinato e di colore giallo intenso”. Clemente Savoldelli fu tra i primi a credere nell'iniziativa e mise a disposizione i propri appezzamenti per le sperimentazioni, acquistando un piccolo mulino per la macinatura del granoturco. “Così ancora oggi viene più facile organizzarsi e ottenere farina bramata per polenta, fioretto per biscotti o fumetto, ancora più fine”. Anche Emanuele Caleca, pizzaiolo della cittadina bergamasca, trovò interessante il percorso di filologia alimentare proposto dal recupero dello Spinato di Gandino. Oggi le sue pizze con base di mais sono particolarmente ricercate per gusto e bassa presenza di glutine. “In determinate occasioni proponiamo anche un menu dal nome Nonsolo-polenta dove i protagonisti sono pasta ripiena, birra, grissini, biscotti. Tutti preparati da noi con lo Spinato”. Spazio all'immaginazione.

## le nostre scelte

### Agricoltura Clemente Savoldelli

Via Innocenzo XI, 48C  
Gandino (BG)  
Telefono 035727360  
Web [agrisavoldelliclemente.it](http://agrisavoldelliclemente.it)

### Azienda Agricola Cà di Lene

Via A Morandi, 2  
Rovetta (BG)  
Telefono 3490687012  
Web [cadilene.it](http://cadilene.it)

### La Spinata-Caffè Centrale

Piazza Vittorio Veneto, 11  
Gandino (BG)  
Telefono 035727371  
Web [laspinata.com](http://laspinata.com)

### Molino Tognali

Via Mazzini, 41  
Esine (BS)  
Telefono 036446385



## GNOCCHI DI MAIS NERO GRATINATI

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 50 MINUTI  
+ RIPOSO  
COTTURA 90 MINUTI  
690 CAL/PORZIONE

**250 g di farina di mais Nero Spinoso – 300 ml di latte intero – 200 g circa di formaggio silter, grasso d'alpe o gorgonzola – 80 g di grana padano Dop grattugiato – 4 rametti di timo – 80 g di burro – 60 g di pancetta tesa alle erbe – sale grosso**

**1** Portate a ebollizione il latte con 700 ml d'acqua, 40 g di burro, 1 cucchiaino colmo di sale grosso e poi, sempre mescolando con una frusta, versate a pioggia la farina di mais, facendo attenzione che non si formino grumi. Cuocete a fiamma bassa per 40-50 minuti, mescolando spesso con un cucchiaino di legno per evitare che attacchi sul fondo della pentola. Tagliate la pancetta a dadini minuscoli e rosolatela in padella con pochissimo burro. Quando la cottura della polenta sarà quasi ultimata unite il grana padano e la pancetta e mescolate.

**2** Utilizzando due cucchiaini continuamente bagnati nell'acqua calda, modellate tante quenelle di polenta bollente. Sistemate man mano gli gnocchi in una pirofila imburata in un solo strato.

**3** Tagliate il formaggio a lamelle molto sottili, distribuitelo sugli gnocchi, irrorate il tutto con il burro rimasto sciolto con il timo e passate in forno già caldo a 200° finché il formaggio risulterà completamente fuso e gli gnocchi tenderanno leggermente a dorare. In alternativa, una volta preparata la polenta, mettetela in uno stampo da plumcake e lasciatela raffreddare, quindi tagliatela prima a fette e poi a pezzi quadrati o triangolari e sistemateli in una teglia. Condite come indicato nella ricetta.

## MARGOTTINI ALLA BERGAMASCA

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 90 MINUTI  
575 CAL/PORZIONE

**150 g di farina di mais giallo Spinato di Gandino macinata a pietra – 2 dl circa di latte – 150 g di taleggio, grasso d'alpe o branzi – 60 g di grana padano Dop grattugiato – 4 uova – 80 g di burro – sale grosso**

**1** Portate a ebollizione il latte con 4 dl d'acqua, salate, versate a pioggia la farina di mais mescolando con una frusta e riportate a ebollizione. Cuocete la polenta per circa un'ora a fuoco dolce, mescolando spesso con una spatola di legno e mettendo il coperchio nei momenti in cui non mescolate. A cottura ultimata la polenta dovrà essere morbida ma non molle. Prima di spegnere, unite il grana, circa un terzo dell'altro formaggio tagliato a lamelle e metà del burro a fiocchetti e amalgamate bene.

**2** Imburrate abbondantemente 4 stampini individuali da budino, mettete sul fondo di ciascuno 2 cucchiaini di polenta calda e rialzate i bordi in modo da formare un incavo. Sistemate all'interno una fettina del formaggio rimasto e un fiocchetto di burro ammorbidito. Sgusciate le uova, separate i tuorli e fateli scivolare sugli stampini.

**3** Sormontate i tuorli con una lamella sottilissima di formaggio, facendo attenzione a non romperli e copriteli con altra polenta schiacciando delicatamente la superficie. Passate in forno già caldo a 200° per circa 5 minuti (il tempo di cottura esatto dipende dallo spessore degli stampi e dalla temperatura della polenta nel momento in cui sgusciate il tuorlo, che comunque dovrà rimanere cremoso). Sformate i margottini sui piatti e accompagnateli, se vi piace, con alcune foglie di bietole o spinaci saltati nel burro con uno spicchio d'aglio.

## POLENTA DI MAIS ROSSO E BOCCONCINI

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 110 MINUTI  
990 CAL/PORZIONE

**500 g di farina di mais Rostrato Rosso – 600 g di patate farinose – 400 g di spalla o collo di manzo – 1 costa di sedano – 1 carota – 1 cipolla – 2 bicchieri di vino rosso invecchiato – brodo di carne – 1 mazzetto aromatico (timo, rosmarino, salvia, alloro) – 10 bacche di ginepro – 3 chiodi di garofano – 1 cm di stecca di cannella – 1 cucchiaino di farina – 40 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale fine e grosso – pepe**

**1** Tritate la cipolla e tagliate a dadini il sedano e la carota. Chiudete in una garza le bacche di ginepro, i chiodi di garofano e la cannella. Riducete la carne a cubetti di 1 cm. Fate appassire le verdure per 3-4 minuti in un tegame con un filo d'olio, unite la carne, spolverizzatela con la farina e rosolatela per qualche minuto, mescolando sempre. Aggiungete il mazzetto aromatico, la garza con le spezie, sale, pepe, il vino bollente e cuocete a fuoco dolce finché il vino sarà consumato. Versate 2 mestoli di brodo e cuocete coperto finché la carne tenderà quasi a disfarsi.

**2** Nel frattempo, sbucciate le patate, dividetele per il lungo, mettetele in una casseruola a fondo pesante o nel classico paiolo per polenta, aggiungete 2 litri d'acqua e una presa di sale grosso e cuocetele finché saranno tenere. Sollevatele con una schiumarola e schiacciatele grossolanamente con una forchetta. Unite il burro e la farina di mais versandola a pioggia mentre mescolate con una frusta. Cuocete a fuoco dolce per circa 60 minuti mescolando sovente e rimettendo sempre il coperchio. **3** Capovolgete la polenta, che dovrà essere piuttosto soda, su un grosso piatto in terracotta riscaldato o su un tagliere, formate un incavo al centro e aggiungete lo stufato in modo che rimanga un po' rialzato.



# I magnifici 7

DA GRANDI TERROIR

di Monica Pilotto

La geografia del vino ha sempre come protagonisti il territorio e la sua salvaguardia, il patrimonio nazionale dei vitigni e un processo di vinificazione meno invasivo, spesso con affinamento in barrique. Un patrimonio unico che si esprime in rossi importanti e in un rosato di carattere



## **Bolgheri Superiore Doc 2018 - Caccia al Piano**

Da uve selezionate di Cabernet Sauvignon (70%) e Cabernet Franc (30%) della vigna San Biagio, nel territorio bolgherese, nasce questo grand cru che, dopo il passaggio in barrique di un anno e un ulteriore riposo in botti del blend per 12 mesi, va servito a 15-16° con selvaggina e formaggi stagionati (€ 53).

## **Cecco Il Poggiarello**

Forte e strutturato, ma nel contempo morbido e generoso, è un blend di Barbera, Bonarda e Cabernet da viti allevate nel piacentino; affinato in barrique, accompagna primi piatti con sughi di carne o funghi, carne, cacciagione e formaggi stagionati (€ 20).



## **Molmenti Valtenesi 2017 Costaripa**

Eccellenza del territorio Valtènesi, è un rosé fermo di grande longevità: affinato 2 anni in botti di rovere e 2 in bottiglia, può riposare fino a 10/12 anni. Da uve Groppello Gentile con Marzemino, Sangiovese e Barbera, si accorda con crostacei, carpacci di pesce, carne bianca e risotti (€ 35).

## **Amarone Docg Mai Dire Mai 2012 Pasqua Vigneti e Cantine**

Tra i "Wines of the Year 2021" di Decanter, è un vino di grande struttura, eleganza e potenza; al naso rivela aromi di sottobosco, al palato è ricco e avvolgente, perfetto con formaggi stagionati, carni rosse e cioccolato fondente (€ 38).



## **Gallico Toscana Igt Ambrogio e Giovanni Folonari**

Rarità enologica nel panorama vitivinicolo di Bolgheri, il nuovo Petit Verdot in purezza, vitigno originario del Medoc, è un rosso importante da degustare da solo o con piatti di carne della tradizione (€ 29).

## **Altromerlot Torre Rosazza**

Il vino friulano affinato in barrique di rovere per 24 mesi ha profumi delicati di piccoli frutti rossi e riempie il palato con la sua morbidezza; si accompagna a minestre invernali, zuppe di legumi e a carni saporite (€ 22).

## **Còrpore Villa Sandi**

Il territorio è quello della Doc Montello e Colli Asolani nel trevigiano, da uve Merlot in purezza questo grande rosso completa l'affinamento in barrique di rovere per un anno e altri 12 mesi in bottiglia. Il risultato è un vino di grande struttura e armonia, ampio e complesso all'olfatto con note speziate e di piccoli frutti rossi. In bocca il finale è lungo e avvolgente, i tannini morbidi; è ottimo con brasati di carni rosse, spiedi di selvaggina, arrostiti di carni ovine e formaggi stagionati (€ 20).



DOLCE VITA



Grebiule in lino  
bianco di Forme di  
Farina, piatto piano  
in ceramica fatto a  
mano Francesca  
Reitano. Indirizzi  
a pagina 114

# Frit



N

on solo chiacchiere, bugie, cenci e sfrappole. Nell'infinita varietà di impasti e farciture di ogni gusto e foggia che da secoli animano la tradizione

delle frittelle di Carnevale, ve ne sono tanti meno noti, ma altrettanto squisiti. Un patrimonio difficile da censire, spesso tramandato di madre in figlia o custodito in antichi ricettari locali.

A Mantova si preparano i *Làciàditt*, dei particolari tortelli a cui si aggiungono cubetti di mela; a Pavia è l'uvetta ad arricchire l'impasto per gli *Sfarsò*, mentre, nella Bassa Padana, le frittelle si farciscono con il *Savorèt*, una squisita conserva di mele e mosto d'uva. I *Rufioi* di Costeggiola, piccolo centro in provincia di Verona, invece si distinguono per il goloso ripieno a base di frutta secca, canditi, amaretti e confettura di susine. Una tradizione antichissima, radicata in molte zone del centro Italia

PAESE CHE VAI... DELIZIA CHE TROVI: TRA RICETTE REGIONALI E TRADIZIONI FAMILIARI LA "PASTA FRITTA" DI CARNEVALE SI OFFRE IN UN'INFINITÀ DI VERSIONI CHE VALE LA PENA RISCOPRIRE

testi e cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala,  
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

e descritta già nel XV secolo dal maestro Martino De' Rossi nel *Libro de arte coquinaria*, è quella delle frittelle di riso di San Giuseppe, in tante versioni: dai *Crispeddi* catanesi, ricetta ereditata dalla raffinata tradizione dolciaria dei conventi benedettini, a quella "povera" della Tuscia, dove al posto del riso venivano utilizzati avanzi di pane secco.

Elencare tutti i golosi fritti del variegato Carnevale italiano è impossibile. Ne abbiamo scelti alcuni tra i più curiosi (a partire dalle *Orillettas* che intrecciamo qui a sinistra) e ve li raccontiamo nelle prossime pagine. Denominatore comune: la frittura. Anche qui non mancano le differenze. Se oggi si utilizza soprattutto olio di semi di arachide, nella tradizione del Centro Nord prevale il grasso di maiale, come strutto o sugna (strutto "filtrato" dalle impurità, più morbido e dal sapore delicato), mentre a Sud primo attore è sempre stato l'extravergine.

frittelle  
ritrovate



## *Cucherle*

Apostrofati con i nomi più diversi, *Kucherle*, *Kukerli*, *Chuccherli*, *Chiccherli*, questi dolci veneti molto probabilmente hanno origine germanica. Diffusi in diverse località, Belluno, S. Bonifacio, Recoaro e Asiago, si preparavano nei giorni del Carnevale e anche in occasione di altri lieti eventi, come nascite e compleanni. Oltre alla versione con acquavite e scorza di limone, ne esiste una documentata in un ricettario di Asiago del 1901 che prevede l'aggiunta del cioccolato nell'impasto per creare un effetto "marmorizzato", e un'altra con le noci tritate.

*pag. 81*







## Strucchi

Originari delle Valli del Natisone, una regione a cavallo tra il Friuli-Venezia Giulia e la Slovenia, questi golosi fagottini sono farciti con lo stesso ripieno a base di frutta secca di un altro dolce tipico friulano, la gubana. *Struchi, struki, strucoli o strucoleti*, l'etimologia del nome è incerta, anche se lo strudel di mele nella cucina triestina è chiamato *strucolo de pomi* e dunque la parola potrebbe indicare un dolce "ripieno". Immane a Carnevale, si friggono anche nelle feste comandate e nel giorno del santo patrono, Sant'Antonio Abate.

pag. 81



## Orillettas

Questo dolce sardo veniva preparato per celebrare battesimi, matrimoni e fidanzamenti. I cor-doncini di impasto possono essere modellati per ottenere forme diverse, a seconda delle zone: in Gallura le *Orillettas* sono attorcigliate e chiuse ad anello, ricordando le matassine da ricamo (non a caso vengono chiamate anche *Acciuleddi*, dal dialetto “matassa”). Nel Nuorese, oltre ai *Tricciulini*, dalla tipica forma di treccia, c'è un'altra versione: la pasta viene stesa in una sfoglia, ritagliata con una rotella per ricavare dei nastri, modellati poi "a fisarmonica" e fritti.





## ORILLETTAS

ELABORATA  
PER 8 PERSONE  
PREPARAZIONE 45 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 25 MINUTI  
370 CAL/PORZIONE

**400 g di semola rimacinata di grano duro**  
– **80 g di zucchero semolato** – **2 tuorli** –  
**80 g di strutto** – **2 cucchiaini di zucchero a velo**  
– **olio di semi di arachide** – **sale**

**1** Versate la semola a fontana sulla spianatoia. Sciogliete sul fuoco lo zucchero semolato in 150 ml di acqua e lasciate intiepidire; unite i tuorli e un pizzico di sale e versate il composto al centro della semola. Impastate un po', amalgamate lo strutto e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e compatto. Coprite con pellicola e lasciatelo riposare per mezz'ora.

**2** Da metà della pasta ricavate dei cordoncini da 30 cm di lunghezza facendo rotolare piccole porzioni di impasto sul piano lavoro, dividete poi ogni cordoncino in 3 parti e intrecciatele. Con la pasta rimasta formate dei cordoncini lunghi circa 40 cm, piegateli a metà e attorcigliate le due parti, quindi ripiegate il cordoncino ottenuto ancora a metà, avvolgetelo a spirale e unite infine le due estremità, premendo sul punto di congiunzione per sigillare l'intreccio.

**3** Scaldate abbondante olio di semi in una pentola, immergetevi poche orillettas alla volta e friggetele su entrambi i lati; scolatele man mano su carta da cucina, fatele intiepidire e cospargetele con zucchero a velo.

## STRUCCHI

ELABORATA  
PER 10 PERSONE  
PREPARAZIONE 1 ORA  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 5 MINUTI  
380 CAL/PORZIONE

**per la pasta** 100 g di farina 0 – 15 g di lievito di birra – 100 ml di latte – 250 g di farina Manitoba + quella  
**per la lavorazione** – 60 g di zucchero – 1 arancia non trattata – 1 uovo + 1 tuorlo – 50 g di burro – sale  
**per il ripieno** 50 g di uvetta – 50 g di mandorle – 50 g di noci – 50 g di nocciole – 40 g di biscotti secchi – 20 g di cacao in polvere – 1/2 bicchierino di grappa – 1 uovo + 2 albumi – olio di semi di arachide per friggere – zucchero semolato per guarnire

**1** Per la pasta: stemperate il lievito nel latte tiepido in una ciotolina e amalgamatevi la farina 0; infine coprite il "lievitino" con un foglio di pellicola e fatelo riposare per 45 minuti.

**2** Lavorate il lievito con la farina Manitoba, unendo anche lo zucchero, l'uovo e il tuorlo, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di 1/2 arancia; incorporate poi il burro morbido e lavorate ancora fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Trasferitelo in una ciotola, coprite con un telo umido senza che tocchi l'impasto e lasciate lievitare in un luogo tiepido fino al raddoppio del volume.

**3** Preparate intanto il ripieno: tostate nocciole, mandorle e noci in un padellino senza condimento, quindi tritatele nel cutter insieme all'uvetta, ai biscotti, al cacao, alla grappa e all'uovo, sgusciato (se necessario, unite un po' di acqua per ammorbidire il composto in modo che risulti comunque sodo); infine incorporate delicatamente l'albume, montato a neve.

**4** Riprendete la pasta e stendetela in uno strato sottile con il matterello sul piano leggermente infarinato. Con un coppapasta da 10 cm di diametro ricavate dei dischetti, sistemate su ciascuno una piccola porzione di ripieno (una piccola noce) spennellate il bordo con l'albume rimasto e chiudeteli ripiegando la pasta sul ripieno. Premete i bordi con una forchetta in modo da sigillarli bene, quindi friggeteli pochi alla volta in abbondante olio di semi caldo. Scolateli man mano su carta assorbente e passateli subito nello zucchero.

## CUCHERLE

FACILE  
PER 8 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
COTTURA 30 MINUTI  
260 CAL/PORZIONE

**4 uova** – **80 g di zucchero** – **1 baccello di vaniglia** – **1 limone non trattato** – **230 g di farina 00** – **un pizzico di bicarbonato** – **30 ml di acquavite** – **460 ml di latte** – **olio di semi di arachide per friggere** – **sale**

**1** Sgusciate le uova in una ciotola (o nella planetaria) e lavoratele con 55 g di zucchero, i semini prelevati dal baccello di vaniglia, un po' di scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale; unite la farina e il bicarbonato, poi aggiungete l'acquavite e amalgamate unendo poco alla volta il latte.

**2** Versate la pastella ottenuta in una teglia rettangolare da 22x28 cm rivestita con un foglio di carta da forno e infornate a 170° per circa 20-25 minuti; sfornate e fate intiepidire. Infine sformate il dolce, rifilate i bordi e tagliatelo a losanghe da 3-4 cm di lato.

**3** Friggete pochi rombi alla volta in abbondante olio di semi caldo facendoli dorare su entrambi i lati; scolateli man mano su carta assorbente e cospargeteli con lo zucchero rimasto e ancora un po' di scorza di limone grattugiata.



Pagina 78: teiera in ghisa color muschio in vendita da Habitat Italia  
Pagina 79: ciotola in ceramica craquelé in vendita da Zara Home, bricco in ceramica bianca distr. da Livellara.  
Pagina 80: vassoio in legno rovere in vendita da Habitat Italia, tazza con manico in ceramica opaca distr. da Livellara. Indirizzi a pagina 114





### *Guanto caleno*

Dall'elegante forma a corona, questo dolce campano prende il nome dall'antica città romana di Cales, i cui resti si trovano nell'area di Calvi Risorta, in provincia di Caserta. La sua storia sembra iniziare nel 1776, quando la chiesa di S. Nicola, nella piccola frazione calena di Zuni, venne riconosciuta dal re Ferdinando di Borbone: per festeggiare l'evento, la leggenda narra che una signora del posto tagliò della pasta per dolci a striscioline e avvolgendone una intorno alla mano esclamò "m' par propriu nu uantu". ovvero, "mi sembra proprio un guanto".



## *Frittelle di riso di San Giuseppe*

Il 19 marzo, festa di S. Giuseppe, in tutte le case della Toscana e in alcune zone dell'Umbria e del Lazio si preparavano queste palline fritte in onore del santo, affettuosamente soprannominato "il frittellaro". Le declinazioni sono infinite: nella zona della Tuscia il riso può essere cotto solo nel latte, o in acqua e latte in parti uguali, e in certi casi viene aggiunta anche la farina. Nella zona del Senese, non è prevista l'uvetta per la farcitura, citata invece da Pellegrino Artusi nel suo libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*.

*pag. 85*





## Cannariculi

Tipici della zona di Cosenza, questi semplici gnocchetti fritti e poi tuffati nel miele caldo hanno origini antichissime e si iniziavano a preparare già dall'Immacolata. La ricetta di Altomonte non prevede dosi in grammi: le misure, infatti, erano espresse in *4 iunti* per la farina, cioè 4 volte quanto le mani unite a coppa potevano contenere, e in *coppini* per i liquidi (cioè mestoli di brodo). In alcuni ricettari si utilizza vino rosso, bianco o moscato, in altri, invece, diverse varietà di miele, che può essere d'acacia, di fichi o di fiori d'arancio.





## CANNARICULI

FACILE  
PER 10 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 15 MINUTI  
350 CAL/PORZIONE

**300 g di farina 0 – 200 ml di vino bianco –  
1/2 cucchiaino di chiodi di garofano in polvere –  
1/2 cucchiaino di cannella in polvere – 2 arance non  
trattate – 100 ml di olio extravergine d'oliva –  
200 g di miele di acacia – confettini di zucchero  
colorati – olio di semi di arachide per friggere – sale**

**1** Sciogliete le spezie in polvere nel vino in una ciotolina; unite poi la scorza delle arance grattugiata, l'olio extravergine e un pizzico di sale. Versate la farina a fontana sulla spianatoia, versatevi al centro il vino con le spezie e impastate. Ricavate una palla di impasto liscia, trasferitela in una ciotola, copritela con pellicola e lasciatela riposare mezz'ora.

**2** Riprendete l'impasto e formate dei cordoncini del diametro di un pollice, tagliateli a tocchetti e infine passateli su uno rigagnocchi o sui rebbi di una forchetta.

**3** Friggete pochi gnocchetti alla volta in abbondante olio di semi ben caldo e scolateli man mano su carta assorbente.

**4** Scaldate il miele in una piccola casseruola e immergetevi le frittelline, poche alla volta, girandole su tutti i lati; infine trasferitele su un piatto da portata e guarnitele con i confettini.

## QUANTO CALENO

ELABORATA  
PER 10 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 20 MINUTI  
400 CAL/PORZIONE

**500 g di farina + quella per la lavorazione –  
1/2 bustina di lievito vanigliato – olio di semi di  
arachide – 60 ml di limoncello – 4 uova – 100 g di  
zucchero – 1 limone non trattato**



**1** Incorporate alla farina il lievito, 100 ml di olio di semi di arachide, il limoncello e le uova, sguosciate e lavorate con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone. Formate una palla, copritela con pellicola e lasciatela riposare per mezz'ora.

**2** Stendete la pasta in una sfoglia di circa 1/2 cm di spessore con il matterello sul piano leggermente infarinato; poi, con una rotella dentellata, ricavate delle strisce da circa 20 cm di lunghezza e 3-4 cm di larghezza (ne otterrete circa 60). Formate con ogni striscia un anello, pizzicando bene il punto di congiunzione delle due estremità.

**3** Friggete pochi "guanti" alla volta in olio di semi di arachide ben caldo, scolateli man mano su carta assorbente e serviteli subito.

FRITTELLE DI RISO  
DI SAN GIUSEPPE

ELABORATA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 45 MINUTI  
COTTURA 20 MINUTI  
730 CAL/PORZIONE

**150 g di uvetta – 300 ml di latte – 1 baccello di vaniglia  
– 250 g di riso superfino – 3 tuorli + 2 albumi – 100 g  
di zucchero semolato – 150 g di farina – 1/2 bustina di  
lievito per dolci – 1/2 cucchiaino di cannella in polvere  
– 1 arancia non trattata – 2 cucchiaini di rum – olio di  
semi di arachide per friggere – zucchero a velo – sale**

**1** Mettete a bagno l'uvetta in acqua fredda. Versate in un pentolino il latte con la stessa quantità di acqua; unite il baccello di vaniglia tagliato a metà, per il lungo, un pizzico di sale e il riso, portate a ebollizione e cuocete il riso al dente; scolatelo e lasciatelo intiepidire.

**2** Lavorate i tuorli con lo zucchero semolato, amalgamate la farina e il lievito, la cannella, la scorza grattugiata dell'arancia e il rum. Unite il riso e l'uvetta scolata; infine incorporate delicatamente gli albumi, montati a neve.

**3** Friggete il composto a cucchiaiate in olio di semi ben caldo; scolate le frittelle e servitele, ancora calde, cosparse con zucchero a velo.



Pagina 82: piatto piano in ceramica fatto a mano  
Francesca Reitano, tazza con manico in ceramica opaca distr. da Livellara.  
Pagina 84: piatto in ceramica opaca distr. da Livellara, tazzina rosa in ceramica Francesca Reitano, tovagliolo a righe H&M Home.  
Indirizzi a pagina 114

## CASTAGNOLE LESSE

SI PREPARANO TRA GENGA E SASSOFERATO, PICCOLI PAESINI MARCHIGIANI, QUESTE INSOLITE FRITTELLE LA CUI RICETTA CI VIENE DALLA NOSTRA LETTRICE STEFANIA BIZZARRI. LA LORO PARTICOLARITÀ? VANNO PRIMA LESSATE E POI FRITTE.

**PREPARAZIONE** SBATTETE IN UNA CIOTOLA 4 UOVA CON 4 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO, 4 CUCCHIAINI DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E LA SCORZA GRATTOGIATA DI 1 LIMONE NON TRATTATO. UNITE 100 G DI FARINA E VERSATEVI SOPRA 4 CUCCHIAI DI MISTRÀ (LIQUORE ALL'ANTICA TIPICO MARCHIGIANO); INCORPORATE A POCO A POCO ALTRI 250 G DI FARINA E MESCOLATE ENERGICAMENTE.

**COTTURA** VERSATE IL COMPOSTO A CUCCHIAIATE IN UNA PENTOLA CON ACQUA IN EBOLLIZIONE E QUANDO LE PALLINE VENGONO A GALLA, SCOLATELE IN UNA CIOTOLA E COPRITELE CON UN TELO. FRIGGETE LE CASTAGNOLE LESSE IN ABBONDANTE OLIO DI SEMI CALDO CON IL COPERCHIO. SBATTETE LA PENTOLA IN CONTINUAZIONE IN MODO CHE LE CASTAGNOLE SI TOCCINO E "SBOCCINO", OVVERO SI FORMINO DELLE CREPE. INFINE SCOLATELE E SPENNELLATELE CON DEL MIELE CALDO.







## *passione comune*

Nata nel 2011 nel Trevigiano, l'Accademia del Tiramisù ([accademiadeltiramisu.com](http://accademiadeltiramisu.com)) è stata fondata da Tiziano Taffarello, divulgatore storico (nella foto con Anna Maria Pellegrino, una dei primi soci). È un'associazione culturale e gastronomica che ha la mission di diffondere la cultura del "Tiramisù di Treviso" e della sua ricetta tradizionale. Tra i soci professionisti di vari campi, docenti, studiosi, cuochi e pasticceri. L'Accademia organizza incontri, eventi e show cooking e ha partecipato a trasmissioni televisive. Da alcuni anni collabora al Tiramisù Day, che si svolge in ottobre a Treviso e si articola in vari eventi tra cui una competizione sul dolce.

# I custodi del tiramisù

TIZIANO TAFFARELLO, FONDATORE DELL'ACCADEMIA DEDICATA ALL'ICONICO DOLCE, NE SOSTIENE L'ORIGINE TREVIGIANA, DOCUMENTI ALLA MANO. SUPPORTATO DALLA CUOCA E FOOD WRITER ANNA MARIA PELLEGRINO, CHE HA PREPARATO PER NOI LA VERSIONE TRADIZIONALE E UNA RISCOPERTA

di Marina Cella, foto di Felice Scoccimarro



TIRAMISÙ "RITROVATO"  
(ANTICA RICETTA TREVIGIANA)

*pag. 90*



TIRAMISÙ TRADIZIONALE  
*pag. 89*



Sei semplici ingredienti per fare un capolavoro. Ma qual è il segreto che ha trasformato uova, mascarpone e zucchero, savoiardi, caffè e cacao nel tiramisù, dolce dal successo planetario? “Tutto nasce dall’umile *sbatutin*, uova e zucchero montati che, nel Veneto del ’700-’800, venivano offerti dalle nonne ai nipotini stanchi, ma anche alle puerpere debilitate: il ricostituente più amorevole del mondo”, racconta Anna Maria Pellegrino. Il segreto del tiramisù, coccola del gusto a cui è impossibile resistere, è dunque il potere corroborante e il sollievo (*tirami su*) verso chi ci sta vicino? Il dolce al cucchiaino non è nuovo alle congetture e ai dibattiti, primo fra tutti quello sulle sue origini, contese tra Veneto e Friuli Venezia Giulia. Ma su questo punto l’Accademia del Tiramisù non ha dubbi: è il Veneto la sua terra natale. “Il *tiramesù* (dialetto veneto) nasce ufficialmente nel 1970 al ristorante Le Beccherie di Treviso della famiglia Campeol, grazie al cuoco e pasticcere Roberto Loli Linguanotto e alla proprietaria, che lo propongono nel menu. Lo attesta l’enogastronomo Giuseppe Maffioli nella rivista *Vin Veneto*

(1981) e poi nel libro *La cucina trevigiana* (1983), riportandone la ricetta originale”, afferma Tiziano Taffarello. “Prima ne esisteva una versione *ante litteram* con pan di Spagna imbevuto di caffè, tuorli d’uovo e panna. Secondo quanto raccontato dallo scrittore Giovanni Comisso, fu poi sua zia, la nobildonna Giuseppina Tiretta, a trasformarlo nell’800 in dolce “risorgimentale”, sostituendo il pan di Spagna con i savoiardi piemontesi e la panna con il mascarpone lombardo”, aggiunge Taffarello. In tempi più recenti, il tiramisù delle Beccherie ebbe grande successo in Veneto e in tutta Italia, anche grazie alla catena di ristoranti trevigiani El Toulà. Nel 2010 la delegazione di Treviso dell’Accademia della Cucina Italiana depositò un atto notarile con la ricetta originale; mentre è del 2012 la prima tesi di laurea, all’università di Trento, sul tiramisù e Treviso.





*...quelle che profumano  
di grano*

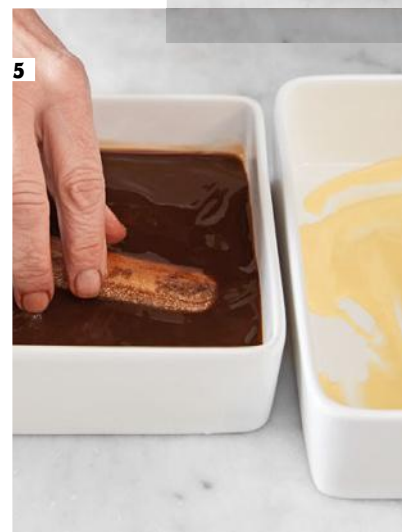
***Fai come Orietta Berti: apri Le Farine Magiche, annusale e lasciati trasportare dal loro profumo.***

Le Farine Magiche... Le uniche che profumano di grano. Il segreto è l'esclusiva farina madre: un ingrediente altamente aromatico frutto della fermentazione di farina da grano antico e acqua infusa con erbe aromatiche, piante e germe di grano.





La ricetta tradizionale del tiramisù riportata dall'Accademia non prevede l'uso degli albumi: in questo modo la crema risulta più consistente. Ma c'è anche una ragione di sicurezza alimentare. Rompendo le uova, è facile che gli albumi vengano a contatto con il guscio, esposto a contaminazione batterica. Utilizzarli crudi per la crema può dunque non essere sicuro.



## TIRAMISÙ TRADIZIONALE

PER 6-8 PERSONE  
FACILE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA NESSUNA

**300 g di mascarpone freschissimo – 60 ml di tuorlo pastorizzato (o 3 tuorli medi) – 75 g di zucchero semolato – 250 g di savoiardi (circa 30) – 200 ml di caffè Arabica fatto con la moka – cacao amaro in polvere**

**1** Riunite i tuorli e lo zucchero nella planetaria e montateli per 15 minuti fino a che si formerà un composto chiaro e spumoso.

**2** Disponete il mascarpone in una ciotola e ammorbiditelo con una spatola. Quindi unitelo al composto preparato, montando fino a ottenere una crema lucida e densa.

**3** Trasferite il composto in una sac à poche e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti.

**4** Versate il caffè in un contenitore largo.

**5** Spalmate uno strato di crema al mascarpone sul fondo di una pirofila rettangolare media, immergete velocemente i savoiardi nel caffè (utilizzando un paio di guanti se non volete colorarvi le dita) e disponetene uno strato sul fondo della pirofila.

**6** Coprite i savoiardi con la crema e ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti.

**7** Conservate il dolce in frigo per almeno 10 ore e spolverizzate la superficie con il cacao al momento di servire.





1

Il tiramisù ritrovato è un'antica ricetta del mondo contadino e popolare del Trevigiano, riscoperta dagli studiosi dell'Accademia. Al posto dei costosi savoiardi e del caffè, che si potevano permettere solo i benestanti, venivano utilizzati la mollica di pane e il surrogato d'orzo, corretto con il Prosecco. Nella versione del dolce per bambini non si aggiunge il vino.



2



3



4



8



7



6



5

## TIRAMISÙ "RITROVATO"

PER 6-8 PERSONE  
FACILE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO  
COTTURA NESSUNA

**300 g di mascarpone freschissimo – 60 ml di tuorlo pastorizzato (o 3 tuorli medi) – 75 g di zucchero semolato – 500 g di pane raffermo con poca crosta – 60 ml di Prosecco Docg extra dry – 200 ml di caffè d'orzo lievemente zuccherato – 50 g di cioccolato fondente**

**1** Tagliate il pane a fette, privatele della crosta e riducetele a dadini.

**2** Riunite i tuorli e lo zucchero nella planetaria e montateli per 15 minuti fino a che si formerà un composto chiaro e spumoso. In una ciotola ammorbidite il mascarpone con una spatola. Unitelo al composto preparato, montando fino a ottenere una crema lucida e densa.

**3** Trasferite il composto in una sac à poche e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti.

**4** In una ciotola unite il Prosecco al caffè d'orzo.

**5** Con un coltello affilato tagliate e riducete in scaglie il cioccolato.

**6** Riunite i dadini di pane in una ciotola e imbevetele con il composto di caffè e vino, versandolo sopra con un cucchiaino.

**7** Suddividete i dadini preparati in coppe di vetro. Versate sopra metà della crema al mascarpone, facendola scendere dalla sac à poche; ripetete un secondo strato di dadini di pane e crema.

**8** Conservate le coppe in frigo per almeno 10 ore e spolverizzatele con la rapatura di cioccolato al momento di servire.





# sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



## Alce Nero Crema Vegetale Bio al Cacao

Da Alce Nero la prima crema dolce spalmabile 100% biologica realizzata con una base di legumi e materie prime Fair Trade: fagioli rossi Kidney italiani, zucchero di canna, cacao ed acqua, senza grassi animali, senza l'aggiunta di burro di cacao, né altri grassi vegetali. Senza glutine, fornisce un apporto calorico e di grassi mediamente 5 volte inferiore alle creme spalmabili più diffuse in commercio.



## Cirio Ragù di Salsiccia e Funghi con Pomodoro Datterino

L'inconfondibile dolcezza dei pomodori datterini italiani, coltivati in Puglia, insieme alla qualità delle altre materie prime accuratamente selezionate è protagonista della nuova linea di Sughi Pronti Cirio. Il Ragù Salsiccia e Funghi è preparato con carne 100% italiana di suino, funghi prataioli e porcini di alta qualità ed estratto di pepe per esaltare la piccantezza della salsiccia.



## Koch Strangolapreti Ready To (H) Eat ai 4 Formaggi

Koch presenta i nuovi Strangolapreti ai 4 Formaggi "Ready to (h)eat", piatti surgelati pronti in soli 6 minuti in forno microonde a 900W. Gli Strangolapreti tipici dell'Alto Adige, sono realizzati con farina di grano tenero, latte e uova. Vengono prodotti con materie prime di alta qualità, surgelati senza l'aggiunta di additivi e conservanti, sulla base della tipica ricetta altoatesina.



## Squaquerello Nonno Nanni

Formaggio fresco a pasta morbida, tra i più apprezzati della famiglia Nonno Nanni. Si contraddistingue per il suo gusto dolce e avvolgente e per la sua estrema morbidezza e cremosità. Senza conservanti e con oltre 2 miliardi di fermenti lattici vivi per grammo. È buono da solo, spalmato sul pane o da gustare al cucchiaino ed è perfetto per preparare squisite piadine. Disponibile in due formati: 125g e 250g.



## Mila Formaggio Vigilius

Un'altra novità nel ricco assortimento di prodotti Pasta di Venezia: Panciotti Carbonara senza glutine e senza lattosio. Un piatto cardine della cucina italiana e rinomato in tutto il mondo! Un ripieno irresistibile racchiuso nella sfoglia di pasta fresca: pancetta affumicata, pecorino romano, pepe e uova per un sapore deciso e inconfondibile.



## Latteria Tre Cime Fonduta di Formaggio delle Dolomiti

Un prodotto che racchiude tutto il sapore dell'Alto Adige. Si prepara grazie a un mix di formaggi stagionati (Malga Alto Adige, Montagna Alto Adige Superior, Imperatore delle Dolomiti) dal gusto saporito, speziato e rotondo, tutti realizzati con il latte 100% dell'Alto Adige senza OGM proveniente dai masi di montagna dell'Alta Val Pusteria.



## Succo di Melograno da Concentrato Germinal Bio

Grazie alla spremitura dei semi di melograno biologici mantiene il gusto vero della frutta, come se fosse appena colta. Non contiene alcun tipo di dolcificante, solo gli zuccheri naturali della frutta. Ricco di vitamine e di fibre, è un ottimo coadiuvante del sistema cardiovascolare ed immunitario. Inoltre ha formidabili proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.



## Yogurt Avena e Noci Fattoria Scaldasole

Preparato con latte 100% italiano, zucchero di canna e ingredienti biologici, lo Yogurt Avena & Noci regala un gusto caldo e avvolgente. Con la sua cremosa bontà è la perfetta coccola del mattino e delle piccole pause quotidiane. Nel formato da 250g, per essere gustato in più occasioni durante la giornata.



## Baule Volante Miele Di Lavanda

Proveniente dalla Francia, dove ogni anno i campi si tingono di sfumature lilla, il Miele di Lavanda regala un gusto intenso con note fruttate e floreali. È ideale per accompagnare una selezione di formaggi stagionati o per realizzare incredibili ricette dolci e salate.



# Vini di Valtellina

I VIGNETI SI ARRAMPICANO SU PENDENZE VERTIGINOSE IN QUESTA VITICOLTURA DI MONTAGNA. DA UNA ZONA DAVVERO "EROICA" NASCONO TRE TIPOLOGIE: I ROSSI PIÙ GENTILI E LEGGIADRI, I SUPERIORI COMPLESSI E AUTOREVOLI, GLI SFORZATI AMPI E MATURI

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia





## *l'abbinamento*

IN QUESTO FAGOTTINO C'È UN BEL PEZZO DI VALTELLINA, AL VINO SPETTA L'INCARICO DI COMPLETARE L'OPERA. LA BRESAOLA, CON LA SUA SENSAZIONE ASCIUTTA, CHIAMA LA MORBIDEZZA E ALLA SOSTANZA GRASSA DEL BITTO SI OPPONGONO I TANNINI, MA TUTTO QUESTO VA FATTO IN MODO DELICATO, PER EVITARE CHE LA SOAVITÀ DELLA CREPPELLA SI DISPERDA TROPPO IN FRETTA. IL ROSSO **"UMO" DI BOFFALORA** HA UNA PREDILEZIONE PER LE CARNI STAGIONATE E POCO GRASSE, CIÒ GLI CONSENTE DI INFILARSI NELL'ACCIANTAMENTO AFFRONTANDO LE PARTI UNA ALLA VOLTA E CHIUDENDO SENZA SMAGLIATURE. LA MAGGIORE VITALITÀ DELLO **"TZÈREB ERETICO" DI ORTO TELLINUM** È PREZIOSA PERCHÉ NON HA SPIGOLI, LAVORA CON L'AIUTO DELL'ALCOL E NON TRADISCE NELLA PERSISTENZA, QUANDO L'ANIMA PUGNACE POTREBBE ESSERE SOPRA LE RIGHE, E LASCIA UN RICORDO GIOIOSO. ALLA FUSIONE DEGLI INGREDIENTI PUNTA LO **"STABIA" DI DOSSI RETICI** CHE USA IL TANNINO CON UNA PROGRESSIONE DA MANUALE.

FAGOTTINI DI GRANO  
SARACENO CON BITTO  
E BRESAOLA

*pag. 96*

Qui a sinistra, cocotte di Denby; a pag. 46 ciotole di Caterina Von Weiss; a pag. 47 padellino di Serax. Indirizzi a pagina 114

Il Nebbiolo di Valtellina, conosciuto anche come Chiavennasca, è un soffio di ruggine, una lama sottile e imprevedibilmente dolce. Chi scopre il talento del più nobile vitigno rosso italiano attraverso un Sassella o un Grumello – le principali denominazioni della zona – non lo abbandona più perché accarezza il concetto di armonia, afferra quello di trasformazione virtuosa e impara il significato di lettura didascalica dei luoghi.

«La Valtellina è secoli di viticoltura in un tornante...». Così comincia il pezzo del collega Samuel Cogliati pubblicato nel 2004 sulla rivista *Porthos*, un'istantanea che dà l'idea di vigneti che si arrampicano su pendenze vertiginose, dove è possibile solo la lavorazione manuale, dove la vendemmia si svolge in autunno inoltrato e la selezione

dei grappoli rimasti richiede una pazienza d'altri tempi. Ecco, il vino rosso della Valtellina rappresenta l'archetipo della viticoltura a dimensione umana, al punto da andare oltre il concetto di eroismo e recuperare il senso agricolo della vite e del vino.

La prima testimonianza scritta che riguarda con certezza la produzione del vino in valle è dell'837; nel 1526 si contano 2500 ettari coltivati a vite, il doppio di oggi; fra XV e XX secolo almeno la metà del prodotto interno lordo valtellino è conseguenza diretta o indiretta della vitivinicoltura; il rosso di Valtellina si esporta da Colonia a Bologna, da Milano alla Svizzera, passa persino contrabbandato a spalla attraverso i valichi montani. Senza il vino la storia della valle non sarebbe stata la stessa. *segue >*



## ZUPPA DI LENTICCHIE, GRANO SARACENO E MELE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 40 MINUTI  
240 CAL/PORZIONE

**100 g di grano saraceno decorticato –  
300 g di lenticchie lessate – 1 porro  
– 50 g di pancetta affumicata a dadini  
– 1 litro di brodo vegetale – 1 mela  
Delizia – 1 foglia di alloro – 30 g di burro  
– sale – pepe nero in grani**

**1** Mondate il porro, eliminando le radichette, le guaine esterne e la parte verde più dura, poi tagliatelo a rondelle. Fate scaldare in casseruola 20 g di burro, unite le rondelle di porro con la pancetta affumicata e lasciatele stufare dolcemente; aggiungete il grano saraceno sciacquato sotto acqua fredda corrente e fatelo tostare nel condimento per un minuto.

**2** Versate il brodo bollente, portate a bollore e proseguite la cottura con la casseruola parzialmente coperta per 20 minuti. Quando mancano 5 minuti al termine, unite le lenticchie e portate a termine la cottura. Quindi tagliate la mela a dadini, cuoceteli per 5 minuti in una padella con il burro rimasto e l'alloro finché diventeranno morbidi e dorati.

**3** Regolate la zuppa di sale, distribuitela nelle ciotole, cospargetela con la dadolata di mele privata dell'alloro, profumate con una macinata di pepe e servite.

## *l'abbinamento*

È UNA ZUPPA CON UNA FORZA TUTT'ALTRO CHE DIMESSA, LA DENSITÀ PRODotta DALLE LENTICCHIE COINVOLGE TUTTA LA BOCCA E LA TIENE A LUNGO IN PUGNO. IL GRANO SARACENO E LE MELE SE LA VEDONO TRA LORO, QUASI UN CONTRAPPUNTO CHE DONA RESPIRO AL PIATTO. ALLA PANCETTA IL RUOLO DI COLLETORE GRAZIE ALLA SENSAZIONE GRASSA CHE SI UNISCE ALL'OLIO EXTRAVERGINE E MOTIVA L'AZIONE DEI VINI. IL **VALTELLINA SUPERIORE DI MOTALLI**, AEREO E GENTILE, SOSTIENE LA SENSAZIONE LIQUIDA DELLA ZUPPA E

L'ACCOMPAGNA TENENDO INSIEME GLI INGREDIENTI E ATTRAVERSANDO LA LINGUA QUASI SOSPESO. IL **GRUMELLO DI GIANATTI**, SERIO E METICOLOSO, METTE A DISPOSIZIONE LA SUA PROFONDITÀ PER CONTENERE IN SÉ LA ZUPPA E RICONSEGNARLA NITIDA NEI RICORDI DELLA PERSISTENZA. PIÙ ARTICOLATO È L'ACCOMSTAMENTO AL VALTELLINA DELL'AZIENDA **DISLIVELLI**, UN ROSSO GIÀ PIÙ PIENO E DECISO, CAPACE DI ASSOCIARSI ALLA RICETTA TENTANDO UN MINIMO CONTRASTO PRIMA DI RIPORTARE LO SCAMBIO SU UN PIANO DI FELICE ASSONANZA.



Il vigneto valtellinese è un piccolo appezzamento di filari disposti da nord a sud, parallelamente al pendio, a “rittochino”. Negli ultimi anni si è diffusa la pratica di mettere i filari da est a ovest, a girapoggio, allevando le viti su terrazze specificamente adibite, un sistema che ha permesso un minimo di meccanizzazione in un luogo dove le ore di lavoro manuale sono mediamente quattro volte di più delle altre zone di collina.

Dal punto di vista normativo il territorio può contare su tre livelli qualitativi e territoriali. Abbiamo l’Indicazione Geografica Tipica Alpi Retiche che raccoglie i vini prodotti da vitigni alternativi e in luoghi esterni alla Doc Valtellina,

che è il livello base dei vini ottenuti da Nebbiolo. In cima alla piramide abbiamo due “Garantite” (Docg): il Valtellina Superiore e lo Sforzato, definito anche Sfursat, un vino da uve appassite che, dopo un momento di celebrità, è tornato a essere la specialità degli anni eccezionali. Le nuove leve della viticoltura valtellinese, giovani che stanno recuperando vigneti e luoghi altrimenti destinati all’abbandono, hanno concentrato le loro energie sui Valtellina Superiore che onorano i cinque differenti terroir: Sassella, Grumello, Valgella, Inferno e Maroggia. A completare il quadro c’è l’appellativo Riserva per il vino che esce dopo almeno tre anni di maturazione in cantina. Vediamoli tutti da vicino



## MANZO ALLA VALTELLINESE

FACILE  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 4 ORE 5 MINUTI  
430 CAL/PORZIONE

**600 g di carne di manzo a fette**  
– **4 pomodori pelati sodi** – **400 g di cipolline borretane sbucciate** – **1 litro di brodo di carne** – **40 g di burro** – **sale**

**1** Disponete le fette di carne sul tagliere, insaporitele con una presa di sale, copritene la metà con i pomodori tagliati a fette, posizionatevi sopra la carne rimasta e legate il tutto con spago da cucina.

**2** Sciogliete il burro in una grossa casseruola di coccio, unite la carne e rosolatela per 5-6 minuti rigirandola sui due lati. Versate due mestoli di brodo bollente e proseguite la cottura con il coperchio, su fiamma bassissima, per 3 ore unendo man mano il brodo rimasto.

**3** Ultimate unendo le cipolline e proseguite la cottura per un'altra ora. Regolate di sale e servite.

### *l'abbinamento*

QUESTA RICETTA SEMBRA NATA PER ESALTARE LE QUALITÀ DI UN NEBBIOLO DI MONTAGNA. LA CARNE DI MANZO COTTA A LUNGO CON BURRO E BRODO ASSUME UN'ORIGINALE COMPLESSITÀ: DA UN LATO NE GUSTIAMO LA PIACEVOLE CEDEVOLEZZA, DALL'ALTRO ABBIAMO UNA SENSAZIONE GRASSA DA GOVERNARE. IL **SASSELLA DI**

**TERRAZZI ALTI** È VOTATO AL SACRIFICIO, DÀ TUTTO SUBITO ED ENTUSIASMA PER LA GENEROSITÀ, SARÀ APPREZZATO DA CHI AMA CHE SIA LA CARNE A RESTARE NEI RICORDI. **"I CIAZ" DELLA COOPERATIVA DI TRIASSO** HA UNA MODALITÀ PIÙ SAGGIA: LASCIA CHE IL CIBO ESPANDA LA SUA MORBIDA CONSISTENZA PRIMA DI AGIRE CON PUNTIGLIO E

COLLEGARE TUTTE LE SENSAZIONI IN UN EPILOGO INTENSO. LA STOFFA DELLA **"STELLA RETICA" DI ARPEPE** SI DISTENDE SULLA LINGUA DOPO IL PASSAGGIO DELLA CARNE E SA COGLIERNE L'ESATTA VIBRAZIONE, COME SE CELASSE FINO ALL'ULTIMO LA SUA ENERGIA COSÌ EFFICACE PER RIPORTARE LA BOCCA NELLA CONDIZIONE IDEALE.

attraverso la relazione con la tavola. Il Valtellina base, fatto di un'acidità spigliata e stimolante, di un tannino presente ma non prevalente, trova spazio d'azione sui primi piatti, li accompagna con discrezione, sgrassa delicatamente, è un sobrio servitore. La versione Superiore, dall'importante tessitura tannica, si trova in una posizione interessante. I primi gli convengono bene, a condizione che il condimento sia più ricco, ma anche la pasta sia maggiormente tenace: per questo il grano saraceno risulta un ottimo compagno, e un piatto come i pizzoccheri, conditi dalla morbida grassezza del formaggio e del burro, trova in questo vino un nobile alleato. Gli sciatt, palline di pastella di frumento e di

grano saraceno, impastate con l'acqua e la grappa, ripiene di formaggio e poi fritte, godono del contatto con le versioni più lievi, come il Grumello o il Valgella. I Valtellina più strutturati, pensiamo al Sassella e all'Inferno, si trovano a proprio agio sulle carni, con manzo e maiale in prima linea, a patto che la cottura rispetti parte della succosità propria della materia. Anche l'anatra può essere una buona idea per le versioni Riserva, più eleganti e mature. I formaggi piuttosto grassi sono un campo d'azione interessante per lo Sforzato: la pasta dovrà essere semi morbida e l'aspetto aromatico presente: pensiamo a un buon taleggio, a un bitto o a un raschera di media stagionatura.



# le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



**Rosso di Valtellina "Umo"**  
Az. Agr. Boffalora,  
347 4892385, € 15  
Dalle uve del Nebbiolo nasce questo rosso che, con fine leggiadria, incontra un involtino di bresaola con formaggio fresco di capra.



**Rosso di Valtellina "Tzèrb Eretico"**  
Orto Tellinum,  
345 2588284, € 29  
Viene da viti secolari di Nebbiolo e di altri vitigni indigeni recuperati in zone impervie, è vivo, brillante, per una punta d'anca con champignon e polenta arrostita.



**Rosso di Valtellina "Stabia"**  
Az. Agr. Dossi Retici,  
340 5918970, € 12  
È fatto con tre sottovarietà di Nebbiolo associate a piccole quantità di Rossola e Brugnola, il suo è un tannino delicato, giusto con gli sciatt.



**Superiore "Le Urscele"**  
Renato Motalli,  
0342 785020, € 15  
Siamo nella sottozona della Valgella, qui si fanno i Valtellina più eterei e ricercati con la vocazione per un tagliolino con un delicato ragu in bianco.



**Superiore "Grumello"**  
Giorgio Gianatti,  
328 5682299, € 14  
Le vigne sono sotto il Castello di Grumello, lo sguardo verso il basso è da brividi, qui prende forma un vino rigoroso e profondo, ideale con i pizzoccheri.



**Rosso di Valtellina 'Dislivelli'**  
Az. Agr. Dislivelli,  
393 9011707, € 39  
È originato da vigne allevate in terrazze che permettono la giusta maturazione dei frutti: incisivo, autorevole, merita le lasagne di grano saraceno con sugo di maiale.



**Sassella Riserva 'Terrazzi Alti'**  
331 5207109, € 25  
Il nome dell'azienda sintetizza il concetto di "Nebbiolo di montagna", appena rarefatto nel profumo, energico nel sapore, ha un tocco morbido adatto al gulasch.



**Sassella Riserva "I Ciaz", Coop. Agr. Triasso e Sassella,**  
345 5274823, € 22  
Da piccoli vigneti aggrappati alle rocce, essenza del Nebbiolo, è prodotto solo nelle annate migliori e aspetta una tagliata di cervo con uva passa e pinoli.



**Sassella Riserva "Stella Retica" Arpepe,**  
0342 214120, € 30  
È il Grand Cru della Valtellina, qui nascono i vini più completi, capaci di evolversi a lungo e di affrontare con la medesima classe il cinghiale brasato e la polenta taragna.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

## si serve così

IN VIRTÙ DELLA SUA FLOREALE LEGGIADRIA, IL VALTELLINA IN VERSIONE BASE È APPREZZABILE A 14 GRADI E SI EVOLVE PER 3-5 ANNI. APPENA SALIAMO CON LA COMPLESSITÀ E LA FORZA DEL SAPORE, DI CUI FANNO PARTE I TANNINI, IL VALTELLINA IN VERSIONE

SUPERIORE, CAPACE DI AFFINARSI PER 7-15 ANNI, HA BISOGNO DI UN PIZZICO DI TEPORE IN PIÙ, COSÌ A 16-18 GRADI NE COGLIAMO ANCHE IL CALORE E L'ASTRINGENZA È MENO SEVERA. A



18 GRADI SERVIAMO ANCHE LO SFORZATO, UNA TEMPERATURA ADATTA A RISPETTARE L'AMPIEZZA GUSTATIVA, PERFETTA SE INVECCHIATO PER ALMENO 8-10 ANNI.



## FAGOTTINI DI GRANO SARACENO CON BITTO E BRESAOLA

MEDIA  
PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 30 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 40 MINUTI  
440 CAL/PORZIONE

**70 g di farina di grano saraceno – 2 uova – 1,3 dl di latte – 300 g di patate – 500 g di erbe – 80 g di bresaola – 150 g di bitto – 30 g di grana padano Dop grattugiato – 1 spicchio d'aglio – 50 g di burro – noce moscata – sale**

**1** Riunite nel mixer la farina di grano saraceno, le uova, una presa di sale, il latte e 0,8 dl di acqua; frullate, quindi lasciare riposare la pastella per 30 minuti. Intanto mondate le erbe, lavatele, scolatele e cuocetele coperte con la sola acqua rimasta dal lavaggio e una presa di sale fino a quando risulteranno appassite.

**2** Scolatele, lasciatele intiepidire, strizzatele e tritatele grossolanamente. Insaporitele in una padella con 10 g di burro e lo spicchio d'aglio schiacciato, poi lasciatele raffreddare. Sbucciate le patate, tagliatele a dadini, trasferiteli in una casseruola con acqua fredda e cuoceteli con una presa di sale per 10 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolateli e mescolateli con le erbe, una grattata di noce moscata grattugiata, una presa di sale e il bitto tagliato a dadini.

**3** Scaldate una padella antiaderente del diametro di 18 cm, versate un mestolino di pastella, cuocete la crêpe rigirandola quando i bordi iniziano a dorare e ripetete l'operazione fino al termine della pastella. Farcite le crêpes con il composto di patate e la bresaola, piegatele a triangolo e disponetele in una pirofila imburrata. Cospargetele con il grana padano e il burro rimasto a fiocchetti e passatele in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.



# se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

## RICICLO TRICOLORE

### food paper

Con il boom del delivery gli imballaggi per alimenti sono aumentati del + 56% e gestirli correttamente è cruciale per contenere l'inquinamento. In Italia carta e cartone raggiungono alti livelli di raccolta differenziata per un riciclo dell'87%, superando in anticipo l'obiettivo UE (85%) per il 2030. Un vero successo, se si considera che ogni punto percentuale equivale a una riduzione 84 mila tonnellate di rifiuti da smaltire e una conseguente minore emissione di CO<sub>2</sub> (comieco.org).



## VOLONTARI IN QUOTA LATTE DI MASO

A sostegno della tradizione locale l'Associazione volontariato in Montagna altoatesina ha attivato una rete di supporto per i masi in difficoltà, spesso a oltre 1500 metri di altitudine.

Circa 2 mila volontari, anche per pochi giorni, affiancano i contadini della filiera lattiero casearia di qualità: in stalla, nei boschi, al pascolo e... in cucina. (altoadigelatte.com).



## Vini puliti

### PER UN PIANETA PIÙ GIUSTO

Dopo i biologici e i biodinamici ora è la volta dei vini "puliti", aggettivo che impazza in tutto il mondo per indicare coltivazioni delicate e vini genuini. Metodi originari per prodotti eccellenti, grazie alle nuove tecnologie e una diversa attenzione alla cura delle viti. Dai ricchi della terra ai vip, tutti investono in enologia ecologicamente corretta e tanti viticoltori riscoprono la gioia del sovescio e l'emozione del vino non filtrato. Oltre 800 di loro, dalla Bosnia al Sudafrica, si presentano allo Slow Wine Fair di Bologna, dove scoprire (anche online) chi ha ripopolato di farfalle e uccellini la sua terra eliminando erbicidi, ha abbattuto le emissioni installando pannelli solari e reinvestito i soldi risparmiati per l'energia in forza lavoro, assumendo con stipendi dignitosi tutto l'anno lavoratori ex stagionali. E poi c'è chi ha riscoperto robuste varietà autoctone e creato nuove prestigiose etichette all'insegna della vinificazione naturale (slowwinefair.slowfood.it).



## ORTI INCLUSIVI

### BOTTEGA BIO

Terra Fertile, una grande onlus di Vittorio Veneto composta anche da lavoratori svantaggiati, coltiva ortaggi, cereali, piante officinali, frutta e uva con metodo biologico certificato. I prodotti ricavati e quelli lavorati, per esempio tisane, rimedi fitoterapici, conserve e presto anche vino, sono in vendita nel negozio autogestito e gli utili sono tutti reinvestiti in nuovi progetti a favore di questa comunità "contadina" inclusiva (terrafertile.org).



## IL PARCO DELLE API

### delizie ecologiche

Chianti Classico, cinta senese e olive sono i fiori all'occhiello dell'azienda Al Castello di Meleto, società agricola toscana riconvertita bio. Circondata da 800 ettari di bosco che assorbono 9000 tonnellate di CO<sub>2</sub>, ospita una splendida riserva di fiori e cespugli a supporto della biodiversità. È il Parco delle Api, un'oasi di 2 ettari con 30 specie vegetali per il dolce ristoro di oltre 3 milioni di api ogni anno (castellomeleto.it).





# *se l'ospite è* Veg

UNA PRANZO DELLA DOMENICA CHE ACCONTENTA VEGETARIANI, VEGANI E, GRAZIE A UN DOPPIO SECONDO PIATTO, ANCHE GLI ONNIVORI PIÙ CONVINTI. DI ANIMA RUSTICO-CHIC, NON MANCHERÀ DI SORPRENDERE PER L'EQUILIBRIO DEI SAPORI

testo e cura di Cristiana Cassé, foto di Stile Italia Edizioni







BOCCONCINI IMPANATI  
DI CARCIOFI E PISELLI

*pag. 105*



PICI AI CECI NERI  
CON ZUCCHINE  
E "PARMIGIANO" DI NOCI

*pag. 105*

**P**reparare un pranzo per un amico vegetariano o vegano è un gesto di sensibilità e affetto che lo farà sicuramente sentire onorato. E se a tavola ci sono onnivori irriducibili, potrete accontentare anche loro. Servite i medesimi piatti con una deviazione al momento del secondo: accanto a un "finto" tacchino proponete un "vero" arrosto. Un gioco di ruoli, che permetterà anche agli scettici di apprezzare i piatti cruelty free, decisamente stuzzicanti. E neanche difficili da preparare; l'unico sforzo sarà individuare il negozio di alimenti naturali e orientali dove acquistare le basi *sine qua non*: farine particolari, seitan, shoyu, miso... Ingredienti che sostituiscono le proteine animali e arrotondano il gusto dei cibi plant based, per loro natura di sapore un po' netto. Le deliziose polpettine di antipasto, per esempio, si passano in una pastella di acqua e farina (niente uova) e sono accompagnate da una geniale "maionese" di anacardi frullati con acqua e miso (come addensante): una pasta giapponese, derivata dalla fermentazione della soia, di gusto

sapido, decisamente trasversale nell'incontrare il favore dei gourmand. Un brindisi con un rosso flessuoso ed ecco il primo: una pasta di farina integrale e di ceci neri con un sugo di zucchini e scorza di limone. Saporita e profumata prevede, al posto del parmigiano, un piccolo colpo di cucina: granella di noci tostate mescolate con sale, origano e lievito alimentare in fiocchi; un lievito disattivato, ricco di vitamine, che ha, guarda caso, ha un leggero sapore di formaggio. Un'idea sfiziosa da conservare nel ricettario di famiglia. Ancor più sorprendente l'arrosto di non tacchino. Un vero "fake" come oggi si chiamano, oltre alle bufale, i cibi che ne imitano altri: oltre a tofu e farine "diverse", contiene seitan: un impasto vegetale altamente proteico, derivato dal glutine, che ricorda il gusto della carne bianca al punto da ingannare. Lessato e poi rosolato con il shoyu (una sorta di salsa di soia), è servito con il suo fondo di cottura a base di verdure frullato. Risultato? Sembra tacchino ma è più goloso. Spiritosamente, ora brindano i carnivori convinti, perché arriva il rotolo di vitello farcito con acciughe e funghi. Non un grande classico, ma un grande piatto, ghiotto di sicuro. *segue >*





ROTOLO  
ALLE ACCIUGHE  
E FUNGHI  
CON SEDANO  
*pag. 106*



ARROSTO DI NON  
TACCHINO  
*pag. 105*

## MENU

### **Bocconcini impanati di carciofi e piselli**

LA SALSA E L'IMPASTO PER LE POLPETTE POSSONO ESSERE PREPARATI IL GIORNO PRIMA. FRIGGETELE ALL'ULTIMO.

### **Pici ai ceci neri con zucchine e "parmigiano" di noci**

FATE I PICI LA SERA PRIMA E TENETELI IN FRIGO PROTETTI CON PELLICOLA.

### **Arrosto di non tacchino**

LESSATELO IL GIORNO PRIMA E ROSOLATELO ALL'ULTIMO.

### **Rotolo alle acciughe e funghi con sedano**

CUOCETELO AL MATTINO E POI RISCALDATELO IN FORNO A 160° PER 10 MINUTI.

### **Pie di radici in crosta di riso nero**

ROSOLATE GLI ORTAGGI IL GIORNO PRIMA. ALLESTITE E CUOCETE LA PIE ALL'ULTIMO.

### **Roselline di mela**

ALLESTITELE AL MATTINO, TENETELE IN FRIGO PROTETTE CON PELLICOLA E INFORNATELE ALL'ULTIMO; SONO BUONE ANCHE FREDDI.

### **Torta di pancake al cioccolato**

PREPARATELA LA SERA PRIMA O AL MATTINO.





## BERE GIUSTO

QUALCHE ANNO FA, PRIMA CHE LA LEVITÀ TORNASSE A CARATTERIZZARE LA PERSONALITÀ DI TUTTI I VINI, SAREBBE STATO DIFFICILE ACCOSTARSI A UN MENU VEGANO: LA DIMENSIONE E LA FORZA DI QUEI PRODOTTI AVREBBERO CANCELLATO IL RICORDO DEI CIBI CON UN SOLO PASSAGGIO SUL PALATO. OGGI INVECE ABBIAMO A DISPOSIZIONE TIPOLOGIE DAL TONO VIVO E DALLA PRESENZA GRADUALE, ABILI A CONTRASTARE CON MISURA I CONDIMENTI UNTUOSI E A RISPETTARE IL DELICATO EQUILIBRIO DELLE RICETTE. UNA SYRAH DI CORTONA, CHE ABBINA UNA PECULIARE SPEZIATURA A UN CORPO FLESSUOSO, STA BENE SUI BOCCONCINI, NEI QUALI I PISELLI BADANO AI CARCIOFI, SUI PICI, CHE TOCCANO NEL VIVO L'ORIGINE TOSCANA, E SUL ROTOLO ALLE ACCIUGHE, PREZIOSO ESEMPIO DI COMBINAZIONE TERRA-MARE. UN NERO D'AVOLA DELLA SICILIA ORIENTALE D'INTONAZIONE LEGGIADRA SI OCCUPA DEL PIE DI RADICI E DELL'ARROSTO, PENETRANDO FELICEMENTE LA SOSTANZA DEI DUE PIATTI. PER LE ROSELLINE DI MELA E LA TORTA PROViamo UN DISTILLATO DI MELE SERVITO FRESCO.



PIE DI RADICI IN CROSTA  
DI RISO NERO  
*pag. 106*

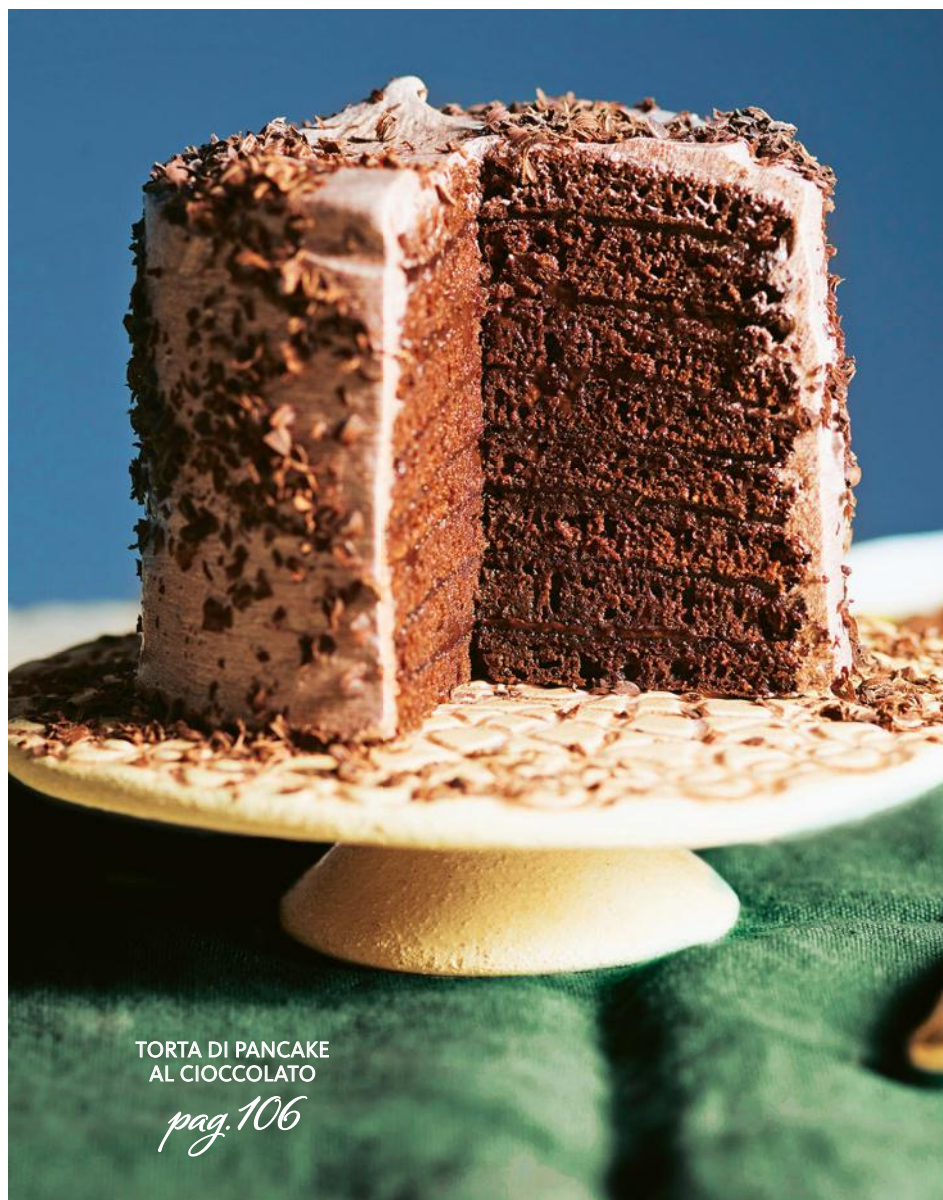


## ROSELLINE DI MELA

Lavate 3 mele Pink Lady, tagliatele a metà eliminate il torsolo, affettatele con una mandolina e bagnatele con succo di limone. Da una confezione di pasta fillo, prelevate un foglio dividetelo in strisce larghe 10 cm e ungetele con olio. Mescolate 50 g di zucchero di canna con 50 g di farina di mandorle. Spolverizzate una striscia di pasta con il mix, disponetevi sopra, a metà altezza, le fettine di mela un po' sovrapposte e in modo che sbordino verso l'alto. Ripiegatevi sopra la metà inferiore di pasta, inumiditela un poco e arrotolate. Preparate allo stesso modo altre roselline fino a terminare gli ingredienti. Allineatele su una placca rivestita con carta da forno e cuocetele in forno caldo a 200° per 5 minuti e a 180° per altri 10 minuti coprendole con carta da forno. Spolverizzatele con zucchero di canna e servitele calde o fredde.



Eccellente è l'aggettivo più adatto per la pie che conclude la parte salata del menu. Una cocotte di patate viola, pastinaca e rape colorate, prima lessate, poi rosolate con la cipolla e infine infornate: il tutto è protetto da una crosta di farina di riso nero, di ceci e bianca impastate con olio, acqua e sale. Bellissimo aprire lo scrigno in tavola, sentire i vapori profumati che si sprigionano e soprattutto gustare questa delizia colorata di anima squisitamente rustica. Non meno dei piatti precedenti, invita a un buon bicchiere di rosso



TORTA DI PANCAKE  
AL CIOCCOLATO

*pag. 106*

con annesso cin cin e a molti commenti che di certo ripagheranno chi è stato ai fornelli. Il caffè è servito con le roselline di mele, piccoli bonbon très chic che cuociono per 15 minuti e scompaiono in pochi secondi: i frutti vengono ridotti a fettine sottili, poi arrotolate con un velo di pasta fillo che le trattiene e quindi infornate. Una spolverizzata di zucchero di canna quando sono ancora calde (così si caramella) e il gioco è fatto.

**E che torta!**

E ora, più teatrale che mai, entra il dessert. Una pila goduriosa di pancake di farina di farro, cacao e cannella farciti con crema di nocciole e ricoperti con glassa e scaglie di cioccolato. Una di quelle cose che mette pace nell'universo e risolve brillantemente la questione tra vegetariani, vegani e onnivori, se mai ce ne fosse stata una.



# arancinotto

stampi per arancini

Solo una delle  
45 ricette

Grembiuli



Scopri tutte le ricette su [arancinotto.it](http://arancinotto.it)

da **14,90 €** →

[www.arancinotto.it](http://www.arancinotto.it)  
☎ 338 3025655

COMPRA SU  
**amazon**

Ricevilo direttamente a  
casa in pochi giorni!

- Guide e video-tutorials
- 45 ricette per arancini\e
- 50 modelli diversi, anche per i professionisti!



MADE IN  
SICILY



## BOCCONCINI IMPANATI DI CARCIOFI E PISELLI

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 40 MINUTI  
+ RIPOSO  
COTTURA 45 MINUTI  
487 CAL/PORZIONE

600 g di fondi di carciofo (anche surgelati) – 375 g di piselli surgelati – 75 g di pangrattato fine – 75 g di panko (pangrattato giapponese)\* o pangrattato grossolano – 50 g di farina – 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di menta e prezzemolo – olio extravergine d'oliva e per friggere – sale  
per la salsa 150 g di anacardi sgusciati – 1 cucchiaino di miso chiaro (condimento giapponese)\* o salsa di soia – 1/2 dl di succo di limone – 1 cucchiaino abbondante di erba cipollina tritata

**1** Preparate la salsa. Mettete a bagno gli anacardi in acqua calda per 3 ore, poi scolateli e frullateli nel mixer con 0,3 dl d'acqua, il succo di limone e il miso (o la salsa di soia). Salate e unite l'erba cipollina mescolando.  
**2** Scottate i piselli in acqua bollente salata, sgocciolateli con un mestolo forato e, nella stessa acqua, lessate i carciofi per 25-30 minuti. Scolate anch'essi e tagliateli a spicchi. Saltateli in padella per 5 minuti con 2 cucchiaini di extravergine e la cipolla e l'aglio sbucciati e tritati. Salate, aggiungete i piselli e proseguite la cottura 2-3 minuti. Frullate il tutto per ottenere un composto grossolano ma compatto. Mescolatelo in una ciotola con pangrattato fine e menta e prezzemolo tritati. Regolate di sale e formate tante polpettine.  
**3** Con una frusta, mescolate la farina con 1 dl d'acqua e fate riposare per 10-15 minuti. Passate le polpettine nella pastella e impanatele nel panko (o nel pangrattato grossolano). Fatele dorare uniformemente in abbondante olio bollente e scolatele su carta da cucina. Servitele calde o tiepide con la crema di anacardi.

## PICI AI CECI NERI CON ZUCCHINE E "PARMIGIANO" DI NOCI

MEDIA  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 1 ORA  
COTTURA 40 MINUTI  
510 CAL/PORZIONE

per la pasta 300 g di farina integrale + quella per la lavorazione – 80 g di farina di ceci neri\*\* – 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino da caffè di sale  
per il condimento 5 zucchine – 100 g di gherigli di noce – 2 spicchi d'aglio – 1 cucchiaino di lievito alimentare in fiocchi\*\* – 1 cucchiaino di scorza di limone non trattato, tritata – 1 cucchiaino di erbe tritate (salvia, rosmarino, timo) – 2 rametti di origano secco – olio extravergine d'oliva – sale

**1** Preparate la pasta. Mescolate le farine in una ciotola, unite l'olio, il sale e 2 dl d'acqua e lavorate finché per ottenere un impasto liscio. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 10 minuti. Stendetelo non troppo sottile con il matterello sul piano infarinato. Con un coltello ricavate tante tagliatelle larghe 4-5 mm, poi arrotolatele tra le mani per ottenere grossi spaghetti irregolari. Infarinare abbondantemente 2 vassoi e stendetevi i picci muovendoli nella farina in modo che non si incollino tra loro.  
**2** Tritate grossolanamente le noci, tostatele in forno a 150° per 10 minuti e fatele raffreddare. Mescolatele con una presa di sale, il lievito e l'origano secco sbriciolato.  
**3** Spuntate le zucchine, sciacquatele e tagliatele a dadini. Saltatele in una padella con 3 cucchiaini d'olio, l'aglio schiacciato non sbucciato e le erbe tritate per 10 minuti. Unite la scorza di limone e lasciate stufare a fuoco basso per altri 5 minuti. Lessate i picci in acqua bollente salata per 8-10 minuti, scolateli al dente e saltateli in padella con le zucchine. Serviteli e cospargeteli con il mix di noci.

## ARROSTO DI NON TACCHINO

MEDIA  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 35 MINUTI  
COTTURA 2 ORE E 10 MINUTI  
340 CAL/BICCHIERE

per l'arrosto 200 g di tofu compatto\* – 300 g di preparato per seitan\*\* – 25 g di lievito alimentare in fiocchi\*\* – 30 g di farina di ceci – 2 cucchiaini di farina di tapioca – 2 cucchiaini di semi di canapa decorticati\*\* – 1 dl di vino bianco – 1 dl di brodo vegetale abbondante – 1 cipolla – 1 cucchiaino di miso chiaro (condimento giapponese)\* – 1 ciuffo di salvia – 1 rametto di rosmarino – shoyu (salsa giapponese)\* – olio extravergine d'oliva  
per la cottura brodo vegetale – shoyu – 1 cipolla – 1 carota – 2 spicchi d'aglio – 1 foglia d'alloro – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva

**1** Preparate l'arrosto. Frullate il tofu con il vino, 1 dl di brodo, il miso, la cipolla pelata e tritata, 2 foglie di salvia e qualche ago di rosmarino. Versate la crema ottenuta in una ciotola e unite il preparato per seitan, il lievito e le farine. Lavorate aggiungendo via via i semi di canapa e ancora un po' di salvia e rosmarino tritati: l'impasto deve essere compatto ma non duro; eventualmente unite poco brodo. Formate un rotolo, avvolgetelo in una garza umida e legatelo con più giri di spago.  
**2** Mettete il rotolo in una casseruola e unite gli ingredienti per la cottura: alloro, prezzemolo, aglio sbucciato, cipolla e carota pulite e spezzettate. Aggiungete brodo in modo che arrivi ai 3 quarti del rotolo. Unite 3 cucchiaini di shoyu e cuocete per 2 ore semicoperto, girando l'"arrosto" ogni 30 minuti.  
**3** Scolate il rotolo, privatelo di spago e garza, spennellatelo con un po' di shoyu e rosolatelo in con un filo d'olio. Frullate il fondo di cottura eliminando alloro e aglio. Affettate l'arrosto e nappatelo con la salsa.



\* Nei negozi di specialità orientali.  
\*\* Nei negozi di alimentazione naturale.



## ROTOLO ALLE ACCIUGHE E FUNGHI CON SEDANO

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 25 MINUTI  
COTTURA 50 MINUTI  
460 CAL/PORZIONE

**1 kg di magatello di vitello aperto a libro – 6 gambi di sedano verde – 40 g di porcini secchi – 5 filetti di acciuga sotto sale – 4 scalogni – 1 ciuffo di prezzemolo – 4 rametti di timo – 1 bicchiere di vino bianco – 60 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Ammorbidite i funghi in acqua tiepida per 15 minuti. Sbucciate gli scalogni, tritateli e fateli appassire con olio e sale a fuoco basso. Scolate i porcini, spezzettateli e filtrate l'acqua di ammollo. Unite i funghi agli scalogni e lasciate insaporire per 3 minuti.

**2** Lavate bene le acciughe, disliscatele, tritatele e mescolatele con il burro morbido. Spalmatelo sul magatello, coprite con i funghi e il prezzemolo e il timo tritati. Arrotolate la carne e fissatela con più giri di spago da cucina.

**3** Rosolate il magatello con un po' d'olio in una casseruola che possa andare in forno, sfumate con il vino, salate e pepate. Unite le coste di sedano tagliate in grosse liste e infornate a 180° per 45 minuti irrorando di tanto in tanto la carne con poca acqua dei funghi.

## PIE DI RADICI IN CROSTA DI RISO NERO

FACILE  
PER 6 PERSONE  
PREPARAZIONE 50 MINUTI  
COTTURA 1 ORA  
330 CAL/PORZIONE

**per la crosta 90 g di farina di riso nero\*\* – 90 g di farina 00 + quella per la lavorazione – 135 g di farina di ceci – 75 ml di olio extravergine d'oliva – sale**  
**per il ripieno 2 cipolle – 3 patate viola – 9 grossi scalogni – 2 rapa gialla**

**– 4 rapine rosa di Chioggia – 1 grossa pastinaca – 1 sedano di Verona – 3 carote grandi – 1 bicchierino di vino bianco – aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

**1** Preparate la crosta. Impastate le farine nel mixer con l'olio e un pizzico di sale versando a filo 1-2 dl di acqua ghiacciata (la quantità varia secondo della qualità delle farine): fermandovi appena si forma una palla di impasto. Avvolgetela nella pellicola e tenetela in frigo per 1/2 ora.

**2** Intanto, sbucciate gli scalogni, divideteli in 4 e fateli marinare in una ciotola, con 2-3 cucchiaini di aceto di mele. Sbucciate tutte le radici e le patate e tagliatele a pezzetti regolari. Tritate la cipolla e fatela appassire in una larga padella con 2 cucchiaini di olio, salate e cuocete finché prende colore. Lessate le radici in acqua bollente salata per 15 minuti e, a metà cottura, unite le patate. Scolate gli ortaggi e fateli insaporire per qualche minuto nel soffritto di cipolla. Scolate gli scalogni, rosolateli in una padellina con un filo d'olio, salate, sfumate con il vino e poi uniteli agli ortaggi. Trasferite il mix di radici in una casseruola da forno che lo contenga di misura.

**3** Stendete la pasta su un piano infarinato a uno spessore di circa 5 mm. Ricavatene un disco grande come la casseruola e una striscia di pasta alta 1 cm e lunga quanto la circonferenza della casseruola. Spennellate con acqua il bordo della casseruola e applicatevi la striscia. Adagiatevi sopra il disco, fatelo aderire e sagomate il bordo a festone pizzicandolo con le dita. Praticate qualche taglio sulla pasta (disposti ad asterisco al centro) per far uscire il vapore. Infornate a 180° per 30 minuti. Intanto, stendete la pasta avanzata, tagliatela a strisce, spennellate d'olio, pungetele con una forchetta e infornate anch'esse per 10 minuti: potete servirle come snack o con l'aperitivo. Spaccate la crosta di pasta, servitela con le verdure e completate con un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe. Se vi piace, unite un trito di erbe tenere a piacere.

## TORTA DI PANCAKE AL CIOCCOLATO

MEDIA  
PER 8 PERSONE  
PREPARAZIONE 50 MINUTI  
+ IL RIPOSO  
COTTURA 25 MINUTI  
425 CAL/PORZIONE

**125 g di farina di farro\*\* – 40 g di cacao amaro – 2 dl di latte vegetale (avena, riso o miglio) – 2 cucchiaini di sciroppo di agave – 1/2 cucchiaino di cannella in polvere – 2 cucchiaini di lievito per dolci – 1 cucchiaino di aceto di mele – olio di mais – sale**  
**per la farcia e la glassa 1 barattolo di crema di nocciole 100% \*\* – 100 g di cioccolato fondente – 0,4 dl di latte di soia – 1 cucchiaino di sciroppo di agave – 60 g di zucchero a velo**

**1** Preparate la pasta. Mescolate il latte con l'aceto e fate riposare per 10 minuti. In una ciotola setacciate la farina con il lievito, il cacao, la cannella e un pizzico di sale. Incorporate il latte cagliato, lo sciroppo di agave e 3 cucchiaini di olio mescolando bene. Ungete appena il fondo di una padella antiaderente di 10-12 cm di diametro, versatevi un mestolino di pastella e cuocete il pancake 1 minuto circa per lato girandolo con una paletta. Preparate così altri pancake fino a terminare la pastella.

**2** Spalmateli con la crema di nocciole, impilateli l'uno sull'altro e infilateli al centro con uno spiedino; raffreddate il tutto in frigo.

**3** Intanto, preparate la glassa. Spezzettate 80 g di cioccolato in una ciotola e versatevi sopra il latte di soia caldo (non bollente). Coprite e fate riposare 5 minuti. Mescolate con una spatola per sciogliere il cioccolato, poi unite lo sciroppo di agave e lo zucchero lavorando con una frusta. Lasciate raffreddare e quindi spatolate il composto sulla torta di pancake rivestendola interamente. Fate raffreddare in frigo per 10 minuti. Sfilate lo spiedino e guarnite con il cioccolato rimasto, grattugiato.

\*\* Nei negozi di alimentazione naturale.



nato per durare



Molto più di un  
semplice spazzolino.

**Silver-Care**

FOR  
LIFE





# salse

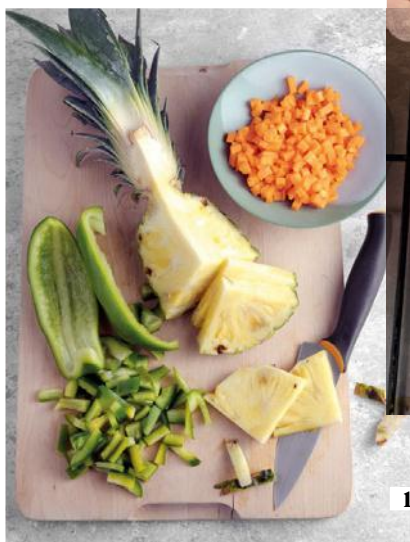
## ASIATICHE



SAPIDE O FRUTTATE,  
PICCANTINE O APPENA  
DOLCI, SONO L'ANIMA DI  
POPOLARI PIATTI ETNICI  
E SI PRESTANO PER TANTE  
REINTERPRETAZIONI  
FUSION

a cura di Cristiana Cassé, in cucina Livia Sala,  
foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





## Agrodolce

**1** Riducete 1 carota a dadini, 1 peperone verde a listarelle e 2 fette di ananas a cubetti.

**2** In un pentolino, cuocete carota, peperone, 3 cucchiaini di olio e 1 cucchiaino d'acqua per 2 minuti. Unite l'ananas e un'emulsione preparata con 1 cucchiaino di farina, 1 di acqua, 3 di salsa di soia, 3 di aceto bianco e 1 di zucchero. Proseguite la cottura mescolando per 3 minuti.

**3** Fuori dal fuoco, unite 50 g di cetriolini sott'aceto a dadini. Servite con carni rosse arrosto o alla griglia.

## Tentsuyu

**1** Mescolate in una casseruolina 2 dl di acqua, 50 ml di salsa di soia, 15 ml di salsa di pesce (o brodo di pesce ristretto), 15 ml di vodka e 50 g di zucchero.

**2** Trasferite sul fuoco, portate a bollore e cuocete per qualche minuto, finché la salsa si sarà addensata un poco.

**3** Lasciate intiepidire e aggiungete a piacere un po' di radice di daikon grattugiata. Servite con pesce fritto o crudo e petto di pollo lessato o alla piastra.



## Teriyaki

**1** Mescolate 1 dl di salsa di soia, 1 dl di sake e 1 dl di mirin nel bicchiere di un frullatore a immersione.

**2** Unite 25 g di zucchero e 1 pezzo di zenzero di 2-3 cm sbucciato e grattugiato. Trasferite la salsa in una casseruolina.

**3** Portate a ebollizione mescolando, poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Servitela con il sushi, il pollo alla piastra, i noodles e per condire l'impasto degli hamburger. Può sostituire l'aceto nelle marinature, nelle insalate e nelle cotture con il wok.



### Filetto di maiale in crosta con salsa agrodolce

**1** Mescolate 500 g di sale grosso con 300 g di farina e 1,5 dl di acqua. Disponete la pasta di sale fra 2 fogli di carta da forno, appiattitela con il matterello e togliete la carta da forno superiore. Avvolgete 1 filetto di maiale con 100 g di pancetta a fettine.

**2** Disponete la carne al centro della pasta e avvolgetela aiutandovi con la carta, eliminatela e sigillate la pasta. Infornate a 230° per 10 minuti e poi proseguite la cottura a 200° per 20 minuti. Sfornate la carne e fatela riposare per 5 minuti. Rompete la crosta di pasta e servite il filetto con la salsa agrodolce.



### Gamberoni in tempura con salsa tentsuyu

**1** Sgusciate 12 gamberoni lasciando le code, privateli del filetto nero sul dorso con l'aiuto di uno stecchino. Lavateli e infilateli su spiedini di legno. Lavate 2 zucchine e tagliatele a bastoncini.

**2** Mettete in una ciotola 4 dl di acqua frizzante fredda, 5-6 cubetti di ghiaccio e 200 g di farina 0: mescolate velocemente con bastoncini di legno lasciando piccoli grumi. Infarinare gli spiedini, immergeteli nella pastella e friggeteli pochi per volta in olio caldo per 1 minuto. Fate lo stesso con le zucchine. Sgocciolate il tutto su carta per fritti e servite con la salsa tentsuyu.

### Pollo teriyaki

**1** Lavate 2 petti di pollo, asciugateli e tagliateli a tocchetti. Cuoceteli in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio finché saranno dorati. Toglieteli dalla padella e tamponateli con carta da cucina. Versate la salsa teriyaki nella padella e fatela addensare leggermente.

**2** Aggiungete di nuovo il pollo e cuocete a fuoco basso per 2 minuti o finché la salsa sarà addensata: mescolate il pollo e copritelo con cucchiaini di salsa. Servitelo con 200 g di riso basmati lessato e 250 g di cimette di broccoli al vapore condite con un filo d'olio e sale. Completate con 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati in un padellino e la parte verde di un cipollotto tagliata a fettine diagonali.

LE DOSI SONO PER 6 PERSONE



*quando la soia si fa liquida: un must universale*

CHI NON HA NEL FRIGO UNA BOTTIGLIETTA DI SALSA DI SOIA? PER EFFETTO DELLA MASSICCIA PRESENZA DELLA CUCINA CINESE NEL MONDO, QUESTO SAPIDO CONDIMENTO È ORMAI SDOGANATO ANCHE ALLE

NOSTRE LATITUDINI E VIENE SPESSO USATO PER CONDIRE I PIÙ CLASSICI PIATTI LOCALI, DALLE PADELLATE DI VERDURE AL POLLO ALLA PIASTRA. SI TRATTA DI UNA SALSA FERMENTATA OTTENUTA DA SOIA, GRANO

TOSTATO, ACQUA, SALE E FUNGO ASPERGILLUS: È NATA IN CINA DURANTE LA DINASTIA HAN, DURATA 4 SECOLI A CAVALLO DELLA NASCITA DI CRISTO. UN'ORIGINE ANTICHISSIMA CHE DA SOLA SPIEGA PERCHÉ

LA SALSA DI SOIA SIA LETTERALMENTE ONNIPRESENTE NELLA CUCINA ASIATICA, UN SAPORE DI BASE IRRINUNCIABILE PER CONDIRE I CIBI O PER DAR VITA AD ALTRE SALSE (COME QUELLE IN QUESTE PAGINE).



In questa pagina,  
ceramiche Paola  
Pezza. A pag. 108:  
ciotola verde  
Morena Ceramics.  
A pag. 109: salsa  
agrodoce, ciotola  
Morena Ceramics;  
piatto Paola Pezza;  
salsa tentsuyu,  
ciotola Morena  
Ceramics; salsa  
teriyaki, ceramiche  
Paola Pezza.  
Indirizzi  
a pagina 114



NEL PROSSIMO  
NUMERO:  
LE UOVA





Si ringrazia il Consorzio di Tutela del Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese Igp per la fornitura dei fagioli

## Fagioli di Lamon

COLTIVATI NEL BELLUNESE E IGP,  
SQUISITI PER LA POLPA DELICATA  
E LA BUCCIA SOTTILISSIMA, SONO  
UNA VERA RARITÀ. OTTIMI  
IN PIATTI TRADIZIONALI O CREATIVI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Altro che cibo dei poveri. I fagioli di Lamon della Vallata Bellunese (BL) sono un piccolo gioiello, dalla buccia sottilissima e morbida, il gusto tenue, l'alta digeribilità. È da metà '500 che i legumi sono coltivati su questo altipiano a ridosso del Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi, all'estremo ovest del Feltrino. Fu Pierio Valeriano, umanista e funzionario di Papa Clemente VII, a portarli da Roma a Belluno, sua città natale, dopo averli ricevuti in dono dal pontefice. Appartenevano alla nuova varietà "americana" importata da Cristoforo Colombo, più grossa di quella diffusa in Europa (i fagioli dall'occhio): Valeriano ne avviò la coltivazione nei suoi terreni e la riuscita fu tale che progettò di estenderla a tutta la regione, scrivendo addirittura un poemetto didascalico, *De Milacis Cultura*, per illustrarne le tecniche. Grazie

alle condizioni pedoclimatiche favorevoli, le piante di fagioli del Nuovo Mondo crebbero rigogliose con facilità; nei secoli successivi, la coltivazione si diffuse largamente e i legumi del Feltrino furono sempre più apprezzati. Già a inizio Ottocento, l'area privilegiata per la coltura era l'altopiano di Lamon: da questo territorio prese poi il nome il fagiolo, diventato Igp nel 1996 come Fagiolo di Lamon della Valle Bellunese; il Consorzio, a cui aderiscono una trentina di aziende ([fagiolodilamon.it](http://fagiolodilamon.it)), vigila sul rispetto del disciplinare.



## un viaggio nel territorio

I 20 Comuni in cui si produce l'eccellenza lamonese sono uniti dalla "Strada del Fagiolo", un percorso per conoscere le bellezze naturalistiche e artistiche gustando le specialità enogastronomiche del Bellunese. Tra queste, a Lamon, la pecora autoctona recuperata, proposta soprattutto affumicata ai rami verdi di ginepro e insaporita con sale e aromi naturali.

### TAGLIATELLE CON RAGÙ AL BAROLO E FAGIOLI DI LAMON

PER 4 PERSONE  
PREPARAZIONE 15 MINUTI  
COTTURA 3 ORE  
850 CAL/PORZIONE

**600 g di tagliatelle all'uovo**  
– **200 g di fagioli di Lamon**  
**Igp lessati** – **200 g di collo di manzo tagliato finemente**  
– **100 g di panna fresca**  
– **250 ml di Barolo o vino rosso corposo** – **50 ml di olio extravergine d'oliva** – **parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **sale** – **pepe**  
**per il soffritto** **1 carota,**  
**1 cipolla, 1 costa di sedano,**  
**1 spicchio d'aglio, salvia,**  
**rosmarino, alloro e chiodi di garofano, tutti finemente tritati** – **cannella in polvere**

**1** Soffriggete aromi, verdure e spezie tritati in una casseruola con 40 ml di olio. Rosolate la carne in una padella con l'olio rimasto. Unitela al soffritto, mescolate, spolverizzate con la cannella e sfumate con il vino. Coprite con acqua calda e cuocete a fuoco dolce per 2 ore.

**2** Aggiungete i fagioli e la panna. Proseguite la cottura fino a ottenere una salsa legata. Regolate di sale e pepe.  
**3** Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata e scolatele al dente. Fatele saltare in una padella con il ragù, cospargete con il formaggio e servite.

Ricetta tratta da *Fagiolo, Antiche origini e moderne ricette tra gusto e benessere*

Sono 20 i Comuni dove si coltiva il legume, con metodi artigianali naturali e cura costante. I fagioli, di colore bianco sporco con striature rosse più o meno intense, sono di 4 tipi. Il più pregiato è lo Spagnolet, piccolo e tondo, con buccia impercettibile e gusto molto delicato; il Calonega, schiacciato, è invece il più grosso e coltivato; lo Spagnol ha scorza sottile e tenera mentre il Canalino, dalla buccia consistente, è poco diffuso. Sono venduti secchi, in confezioni con logo del Consorzio e marchio Igp; oppure, dopo la raccolta in autunno, freschi in baccello. Rari e preziosi (fino a 20€/kg), si comprano solo alle manifestazioni gastronomiche della regione, in particolare alla Festa del Fagiolo di Lamon in settembre, mostra mercato con degustazioni di piatti tipici. Come l'insalata di fagioli lessati, con cipolla o sedano e salse a piacere, o la pasta e fasoi. La presidente del Consorzio Tiziana Penco suggerisce di prepararla così. Si mettono a bagno i fagioli per almeno 12-15 ore poi si fanno sobbollire, abbondantemente coperti d'acqua, per 1 ora e mezzo-2; quindi si frullano, tranne una piccola parte, e vi si cuoce la pasta, unendo acqua se necessario. Si serve con i fagioli interi e un soffritto di olio e rosmarino o scalogno e aglio. Altre specialità sono il menestron, crema di fagioli e patate, e i fasoi col muset (cotechino), con carote e pomodori. Il Consorzio ha poi pubblicato il ricettario *Fagiolo, Antiche origini e moderne ricette tra gusto e benessere*, con abbinamenti al pesce (gamberoni, trota, molluschi), alla polenta, al formaggio, ma anche a paste fresche, ripiene, risotti e strudel salati.



Piatti in gres di Laboratorio Pesaro. Indirizzi a pagina 114



# nel numero di marzo

## sale&pepe

Stile Italia Edizioni

### febbraio 2022

DIRETTORE EDITORIALE  
**Maurizio Belpietro**

DIRETTORE RESPONSABILE  
**Laura Maragliano** - [laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it](mailto:laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it)

REDAZIONE  
**Livia Fagetti** CAPOREDATTORE - [livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it](mailto:livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it)  
**Enza Dalessandri** CAPOREDATTORE - [enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it](mailto:enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it)  
**Barbara Galli** CAPOREDATTORE - [barbara.galli@stileitaliaedizioni.it](mailto:barbara.galli@stileitaliaedizioni.it)  
**Silvano Vavassori** CAPOREDATTORE - [silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it](mailto:silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it)  
**Cristiana Cassé** CAPOSERVIZIO - [cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it](mailto:cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it)  
**Monica Pilotto** VICECAPOSERVIZIO - [monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it](mailto:monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it)  
**Silvia Bombelli** - [silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it](mailto:silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it)  
**Daniela Falsitta** - [daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it](mailto:daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it)  
**Silvia Tatzoi** - [silvia.tatzoi@stileitaliaedizioni.it](mailto:silvia.tatzoi@stileitaliaedizioni.it)  
**Silvia Viganò** - [silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it](mailto:silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it)

SEGRETERIA DI REDAZIONE  
**Cinzia Campi** RESPONSABILE - [cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it](mailto:cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it)  
**Paolo Riosa** RICERCA FOTOGRAFICA - [paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it](mailto:paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it)

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkémia, Alessandra Avallone, Aura Basso, Carlo Cambi, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Sara Farina, Lorenzo Ferraboschi, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Giuliana Lomazzi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Daniele Mongera, Antonella Pavanello, Enrico Recanati, Giovanna Ruò Berchera, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Sommariva, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Francesca Salvemini, Michele Tabozzi, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl  
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)  
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti  
Registrazione del Tribunale di Milano  
- Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl  
20124 MILANO - Via G.B. Pirelli 30  
Telefono 02/66992511 email: [info@opq.it](mailto:info@opq.it)

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1  
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc  
- 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito [www.abbonamenti.it/sie](http://www.abbonamenti.it/sie)  
E-mail: [info.abbonamenti@directchannel.it](mailto:info.abbonamenti@directchannel.it)  
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008

Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

#### Regolamento Europeo 2016/679

Il titolare del trattamento dei dati personali utilizzati è Stile Italia Edizioni S.r.l.  
Gli interessati possono esercitare i diritti previsti dal citato Regolamento EU 2016/679 inviando email all'indirizzo: [privacy@laverita.info](mailto:privacy@laverita.info) (oppure [web@stileitaliaedizioni.it](mailto:web@stileitaliaedizioni.it)).  
Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link <https://stileitaliaedizioni.it/privacy-policy>



Accertamento Diffusione  
Stampa - Certificato  
n. 8949 del 5 maggio 2021  
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

## indirizzi

FEBBRAIO 2022

- ALDONARI, [aldonari.it](http://aldonari.it)
- ALESSI, [alessi.com](http://alessi.com)
- ARTE NEL POZZO, [artelneppo.it](http://artelneppo.it)
- ASA SELECTION, [asa-selection.com](http://asa-selection.com)
- BLOOMINGVILLE, [bloomingville.com](http://bloomingville.com)
- BUGATTI, [casabugatti.it](http://casabugatti.it)
- C&C MILANO, [cec-milano.com](http://cec-milano.com)
- CATERINA VON WEISS, [caterinavonweiss.tumblr.com](https://caterinavonweiss.tumblr.com)
- COPERTA STUDIO, [https://instagram.com/coperta\\_studio](https://instagram.com/coperta_studio)
- CUP & CO, [cup-co.it](http://cup-co.it)
- DENBY, [denbypottery.com](http://denbypottery.com)
- DUALIT, DISTR. DA PHORMA [phorma.com](http://phorma.com)
- EASY LIFE, [easylifeboutique.com](http://easylifeboutique.com)
- ELECTROLUX, [electrolux.it](http://electrolux.it)
- ETSY, [etsy.com](http://etsy.com)
- FALCON ENAMELWARE, [falconENAMELWARE.com](http://falconENAMELWARE.com)
- FORME DI FARINA, [sarafarina.com](http://sarafarina.com)
- FLYING TIGER, [COPENHAGEN.flyingtiger.com](http://COPENHAGEN.flyingtiger.com)
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, [francescareitano.com](http://francescareitano.com)
- H&M HOME, [www.2.hm.com/it](http://www.2.hm.com/it)
- H.KOENIG, [it.hkoenig.com](http://it.hkoenig.com)
- HABITAT ITALIA, [habitatitalia.it](http://habitatitalia.it)
- HOUSE DOCTOR, [housedoctor.com](http://housedoctor.com)
- KITCHENAID, [kitchenaid.it](http://kitchenaid.it)
- L'OFFICINA, [lofficinadellaceramica.it](http://lofficinadellaceramica.it)
- LABORATORIO PESARO, [laboratoriopesaro.com](http://laboratoriopesaro.com)
- LEAVES RAKU CERAMICS DESIGN, [leavesceramics.com](http://leavesceramics.com)
- LIVELLARA, [livellara.com](http://livellara.com)
- LUIGI BORMIOLI, [bormioliuigi.com](http://bormioliuigi.com)
- MVH, [mvh.it](http://mvh.it)
- MEPRÀ, [mepra.it](http://mepra.it)
- MORENA CERAMICS, [morenamassera.com](http://morenamassera.com)
- PAOLA PEZZA, [instagram.com/paolapezza](http://instagram.com/paolapezza)
- RUSSELL HOBBS, [russellhobbs.com](http://russellhobbs.com)
- SERAX, [serax.com](http://serax.com)
- SMEG, [smeg.it](http://smeg.it)
- SOCIETY LIMONTA, [societylimonta.com](http://societylimonta.com)
- TELERIE SASSO MARIO, [sassomario.it](http://sassomario.it)
- VIRGINIA CASA, [virginiacasa.it](http://virginiacasa.it)
- ZARA HOME, [zarahome.com](http://zarahome.com)
- ZWILLING, [zwilling.com](http://zwilling.com)

**PASTA: LISCIA O RIGATA?**  
A chi piace l'una, chi ama l'altra: entrambe ottime, hanno qualità diverse

**GALLO E GALLETTO**  
Meno noti, dall'aia,  
vale la pena di (ri)scoprirli

**CARROT CAKE**  
Versatili e sorprendenti le carote  
interpretano con maestria torte  
di vario carattere

# in edicola dal 23 febbraio



**Monge**  
Natural Superpremium

**BWild**  
FEED THE INSTINCT

**GRAIN FREE**

MADE IN ITALY

**PROVA I NUOVI  
PATÉ TERRINE  
E BOCCONCINI  
MALTAGLIATI  
IN SALSA**

**RICETTE CON UN'APPETIBILITÀ  
STRAORDINARIA,  
FORMULATE SENZA CEREALI.**  
Senza coloranti e conservanti  
artificiali aggiunti.



**DA OGGI  
IL MIX FEEDING  
DRY+WET**

**ABBINA I PRODOTTI SECCHI E UMIDI  
CON LA STESSA PROTEINA ANIMALE**



LI TROVI NEI MIGLIORI PET SHOP E NEGOZI SPECIALIZZATI

**NO CRUELTY TEST**

**GREENCOMPANY**

**MONGE**  
La famiglia italiana del pet food



Compra  
le nostre mele  
online su:  
**lasaporeria.it**

# IL PARADISO DELLE MELE



La bontà delle nostre mele non nasce per caso, è merito della Val Venosta. L'altitudine giusta, il microclima ideale, l'agricoltura naturale e la passione degli agricoltori danno alle mele un gusto unico.

Scopri lo su [ilparadisodellemele.it](http://ilparadisodellemele.it)

